

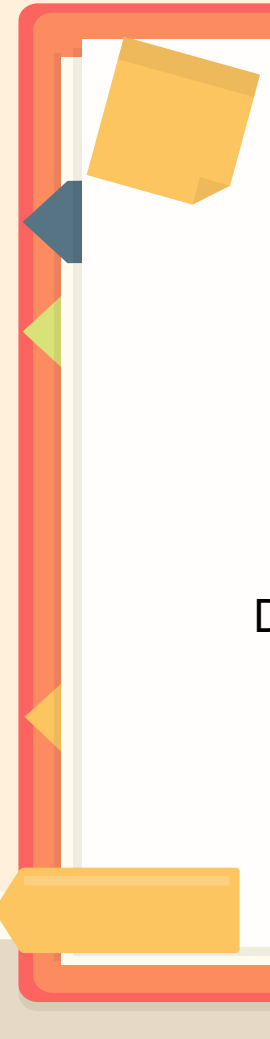


DORMIR

PROFUNDAMENTE

Presentado por:
Christina Castro, LCSW
Consejera, Programa de asistencia estudiantil





Actividad: hoja de trabajo de sueño

¡Asegúrate de que tengas la **HOJA DE TRABAJO** y **PAPEL** disponible para esta presentación!

Direcciones:

- **Rellene cada espacio en blanco** durante esta presentación.
- Asegúrate de que tus respuestas son **correctas**



Estadísticas de sueño

- Jóvenes entre 13 y 18 años de edad deben de dormir entre **8-10 horas** cada 24 horas (Paruthi et al., 2016)
- **7 de cada 10** (72.7%) alumnos no duermen lo suficiente en las noches antes de clases (Paruthi et al., 2016)
- Pasamos alrededor de **1/3** de nuestras vidas dormidos (Lockett, 2020)
- Se necesitan **4 noches** de sueño para recuperar la pérdida de sueño de 1 noche, y por lo tanto se podrá necesitar semanas para recuperar 1 mala noche (deuda de sueño) (Nunez, 2020)
- **21%** de accidentes de auto mortales ocurren debido a la privación de sueño (Paruthi et al., 2016)
- **Menos de 6 horas** de sueño aumenta el riesgo de quedarse dormido al conducir por **33%** (Gottlieb et al., 2018)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al fin de esta presentación, podrás....

- Definir y entender la importancia de sueño y cuánto sueño se necesita cada noche
- Distinguir los aspectos de sueño que podrás encontrar durante la noche, como Etapas de sueño, REM, sueños, ritmo circadiano
- Identificar desorden de sueño como Insomnio
- Reconocer los efectos de privación de sueño al cuerpo
- Identificar a menos tres estrategias de sueño para dormir mejor en la noche

Pues... ¿Qué es el sueño?

SUEÑOS

Sustantivo \ 'slēp\ : estado periódico natural y fácilmente reversible de muchos seres vivos que se caracteriza por la ausencia de vigilia y por la pérdida de conciencia del entorno, se acompaña de una postura corporal típica (como estar tumbado con los ojos cerrados), la aparición de sueños y cambios en la actividad cerebral y el funcionamiento fisiológico, se compone de ciclos de sueño no REM y de sueño REM, y suele considerarse esencial para el restablecimiento y la recuperación de las funciones corporales y mentales vitales

CAMBIOS
PSICOLÓGICOS

ACTIVIDAD
CEREBRAL

PÉRDIDA DE
CONSCIENCIA

Merriam Webster Dictionary

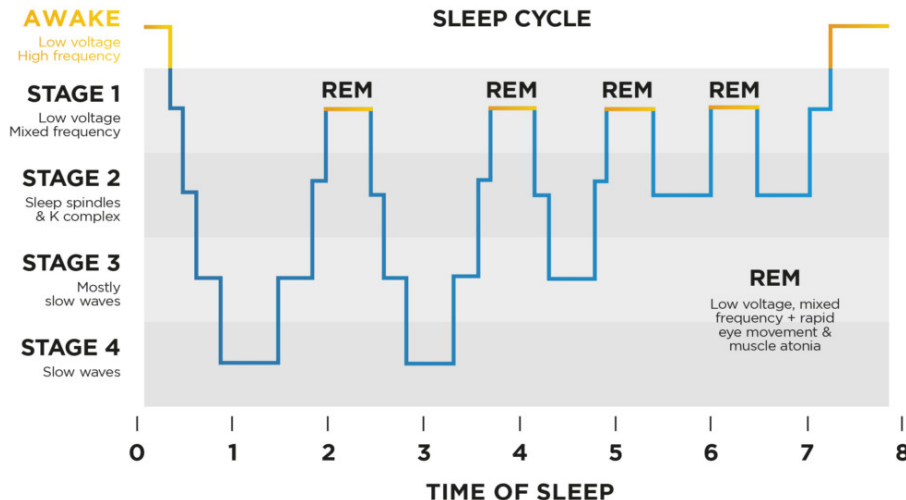




ETAPAS DE SUEÑO



le 90 minutos,
as cada noche



Aspectos de Sueño



Sueños



Trastorno de sueño



Insomnio



Insomnio es un trastorno de sueño común que puede dificultar dormirte o mantenerte dormido.

Síntomas:

- Te cuesta iniciar el sueño
- Te cuesta mantenerte dormido, y te levantas seguido durante la noche
- Tiendes a despertarte demasiado temprano y no puedes dormirte de nuevo
- Tu sueño no es reconstituyente o de baja calidad.

¿Cuándo debes de buscar ayuda?

- Insomnio que dura más de 4 semanas
- Despertarte durante la noche, jadeando para respirar
- Una **sensación** incómoda en tus piernas mientras estas tratando de dormir
- Cambios en
 - **Energía**
 - **Estado de ánimo**
 - **Apetito**



(Sleep Foundation, 2020)

Privación de sueño puede resultar en...

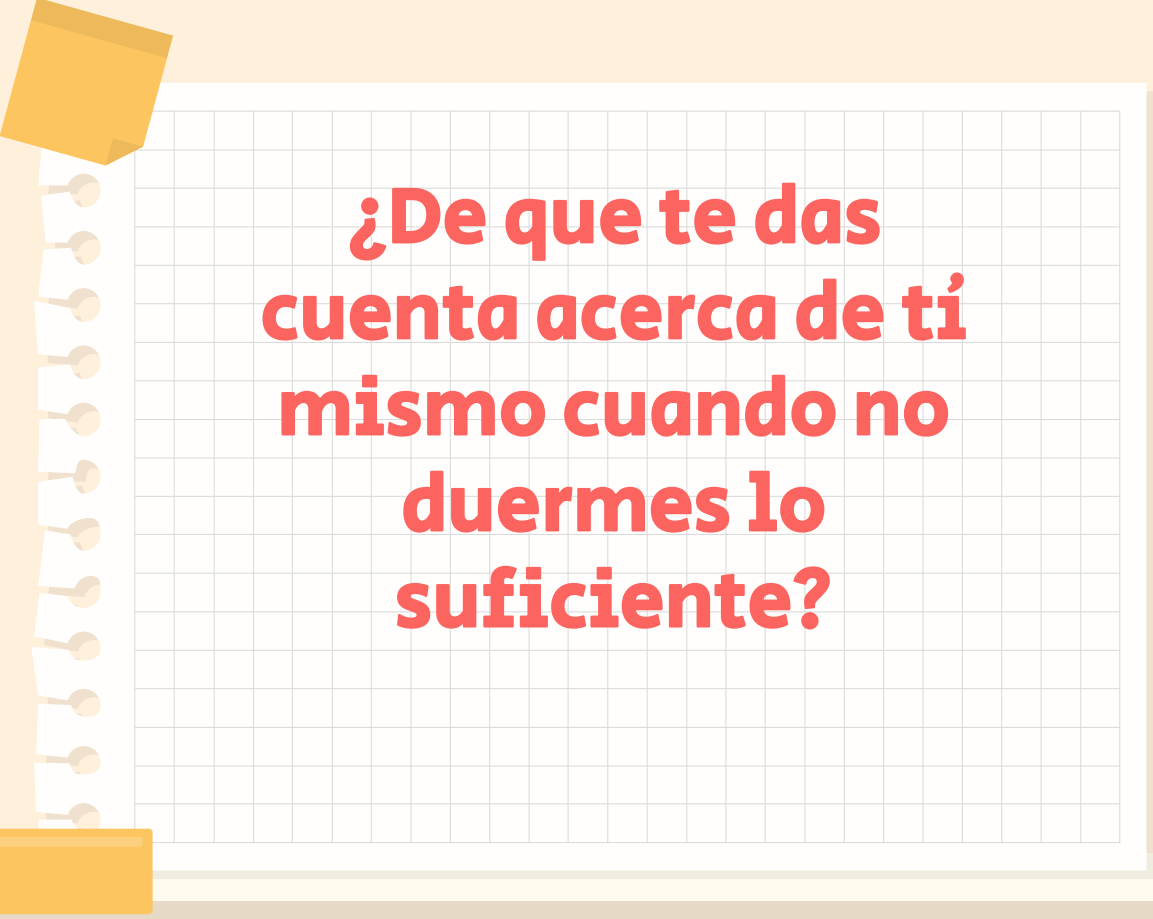
- Problemas con la memoria
- Cambios en humor
- Problemas con el enfoque
- Accidentes
- Presión arterial alta
- Aumento de peso
- En riesgo para diabetes
- Inmunidad debilitada
- Riesgo de un infarto
- Impulso sexual bajo
- Mal equilibrio



Bajo Rendimiento Escolar

- Atención disminuida
- Memoria impedida
- Procesamiento lento
- Empeoramiento del pensamiento secuencial
- Creatividad rebajada
- Mala toma de decisiones
- Hiperactividad



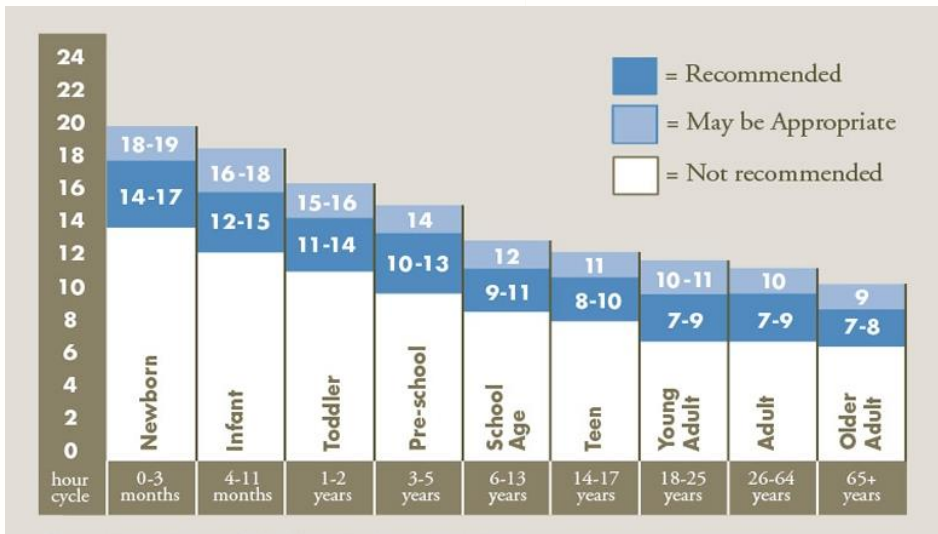


**¿De que te das
cuenta acerca de tí
mismo cuando no
duermes lo
suficiente?**





¿Los adolescentes pueden dormir en exceso?





Impacto de drogas, alcohol, y cafeína al sueño

- Cafeína es un estimulante que puede rebajar el tiempo de sueño y tu "sueño profundo"
- Investigaciones revelan que la toma de cafeína 6 horas antes de dormir puede rebajar el sueño por una hora
- Toma 6 horas para que la mitad de la cafeína que consumiste en un día salga de tu sistema
- Fumar, alcohol y drogas pueden impactar negativamente tu sueño REM
- Alcohol puede ayudar inicialmente con el sueño pero puede causar disturbios en la segunda parte del plazo de sueño
- Consumir alcohol y drogas a largo plazo puede causar somnolencia y sueño de baja calidad también



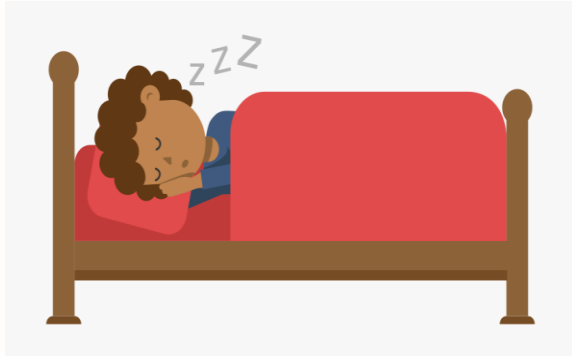
¿Porqué importa?

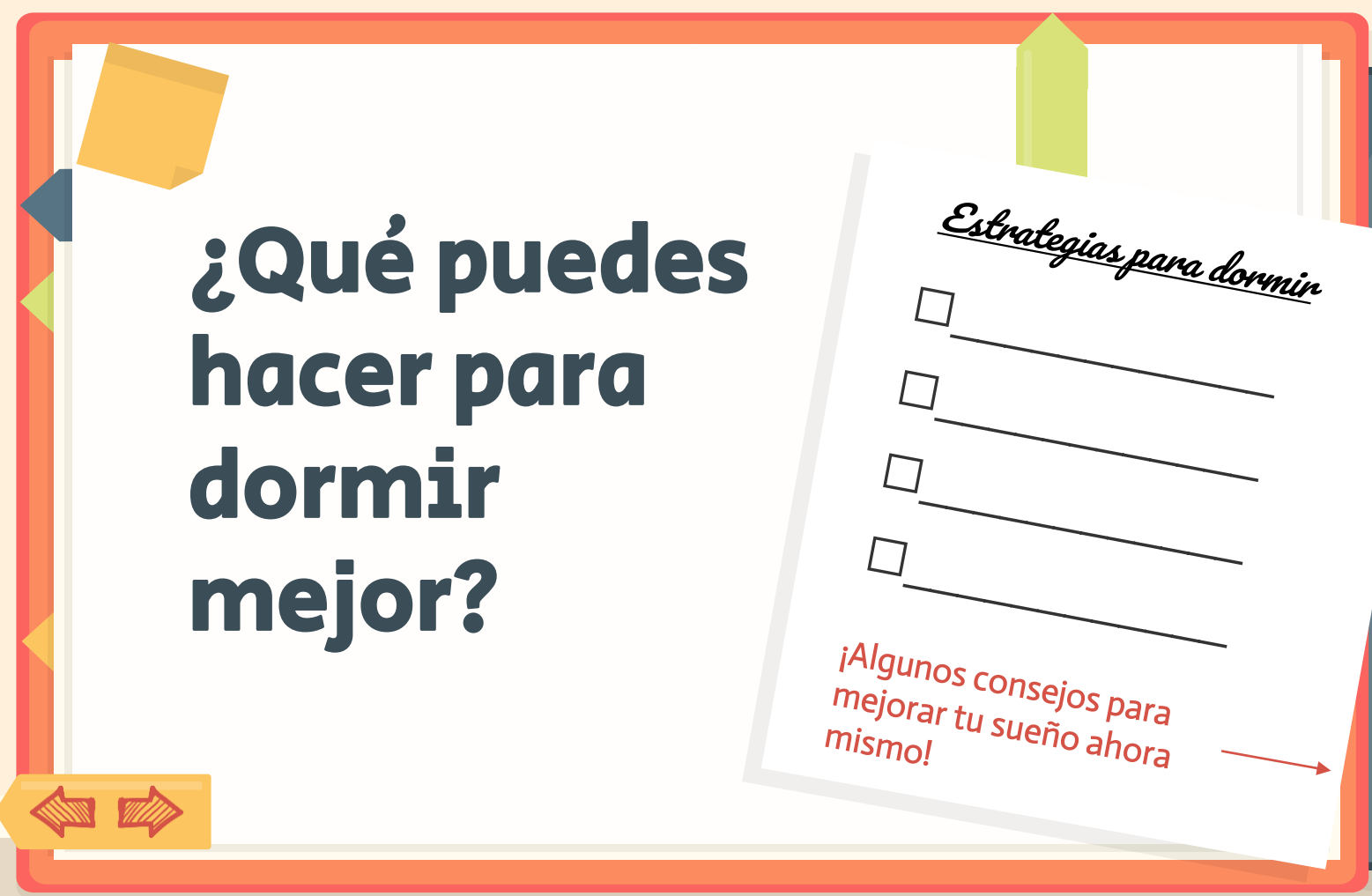
- Dormir lo suficiente = tu mejor rendimiento
- Sueño es la clave para el rendimiento en las áreas de:
 - Escuela/calificaciones
 - Deportes
 - Desarrollo
 - Relaciones
 - Tomar decisiones
 - Conducir
- Privación a largo plazo puede causar problemas con la salud



Verdadero o falso

1. Los adolescentes pueden dormir en exceso
2. Consumir cafeína inmediatamente antes de dormir puede aumentar el sueño por 1 hora
3. Privación de sueño aumenta el riesgo de accidentes
4. No dormir lo suficiente puede afectar de manera negativa el rendimiento académico



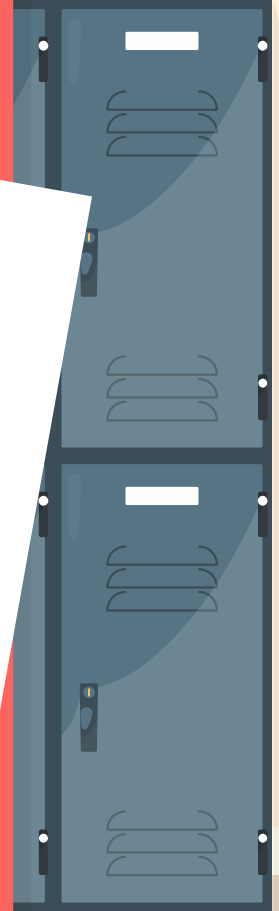


¿Qué puedes
hacer para
dormir
mejor?

Estrategias para dormir

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

¡Algunos consejos para
mejorar tu sueño ahora
mismo!

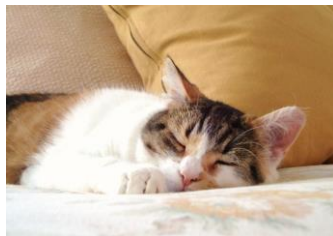




Consejos para mejorar tu sueño

Preparación durante el día

- Consumir *cafeína y bebidas energéticas* **más temprano** en el día
- *Comer* platos grandes **más temprano**
- Toma *siestas* **breves, menos de 20 minutos**



(Suni, 2020, 2020)





Consejos para mejorar tu sueño

Técnica previo al sueño

- Relájate por **30 minutos**
- **Baja** las luces
- **Desconéctate** de tus **dispositivos** (*celulares, tabletas, laptops, etc.*)
- Mantenga tu **cuarto fresco, oscuro y silencioso**



(Suni, 2020, 2020)





**¿Qué podemos
hacer para
ayudar a que esta
persona se
prepare para
dormir esta
noche?**





Consejos para mejorar tu sueño

¿Qué pasa si no puedes dormir?

- Párate y comparte en una **actividad relajante** por **30 min** a **luz baja**
- Técnicas de relajamiento
 - *Meditación*
 - *Música relajante*
 - *Respiración profunda y controlada*



(Suni, 2020, 2020)



¿Qué es meditación?

Capacitar tu mente para ser consciente de tus pensamientos y sentimientos

¿Cómo se medita?

- **Cierra** los ojos
- **Enfócate** en tu respiración
- Deje que tu **mente tome control**



Beneficios de meditación

- Reducción de **estrés**
- Aumenta el **enfoque**
- Mejora el **humor**
- Reducción de **ansiedad**
- Aumenta la **creatividad**
- Reducción de **depresión**
- Aumenta la **memoria**

¿Listo para intentarlo?....

(The Benefits of Meditation, 2020)

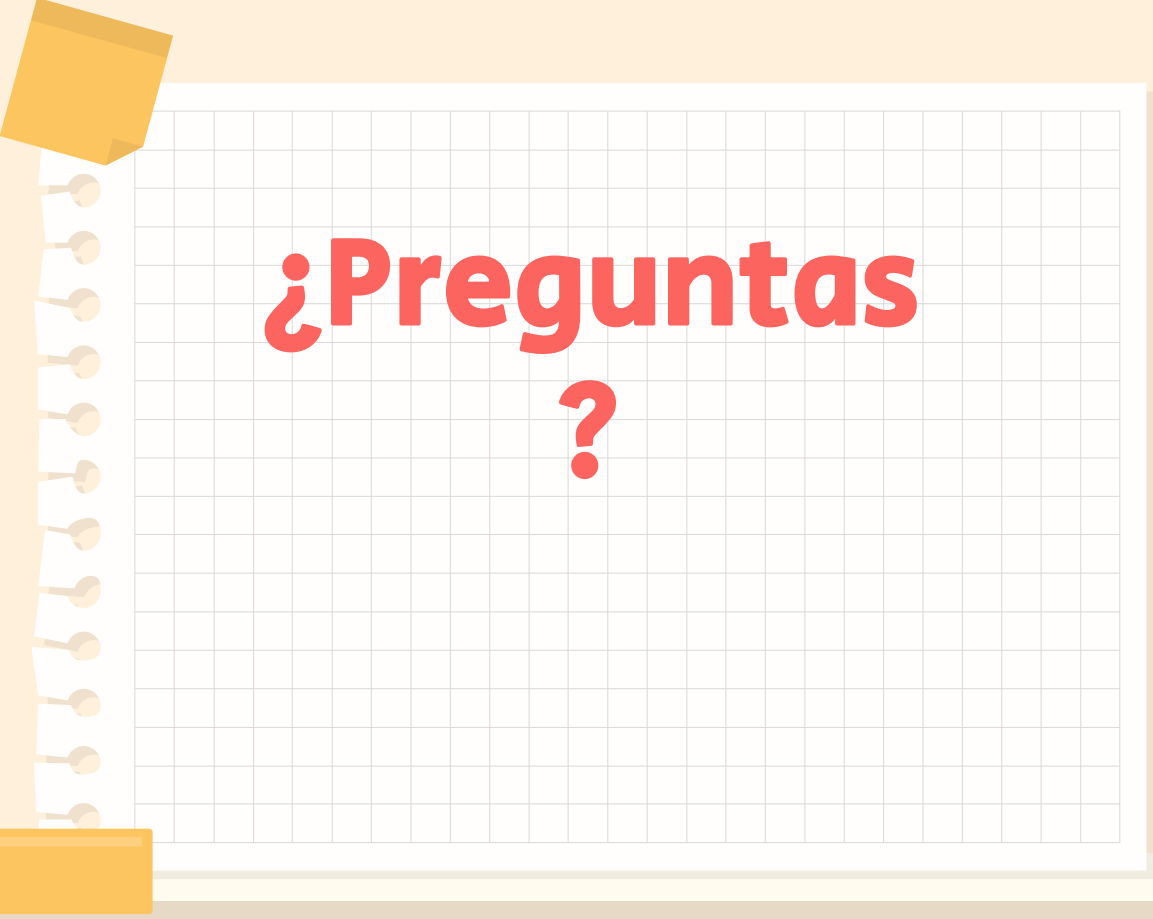
(Mayo Clinic, 2020)



Actividad de meditación

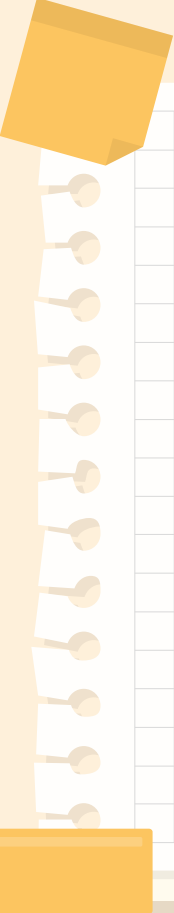
¡Siéntase libre de cerrar los ojos y relájate durante esta breve meditación!





¿Preguntas?





Escribe TRES
estrategias para
dormir que te van *a*
ayudar a dormir
mejor esta noche



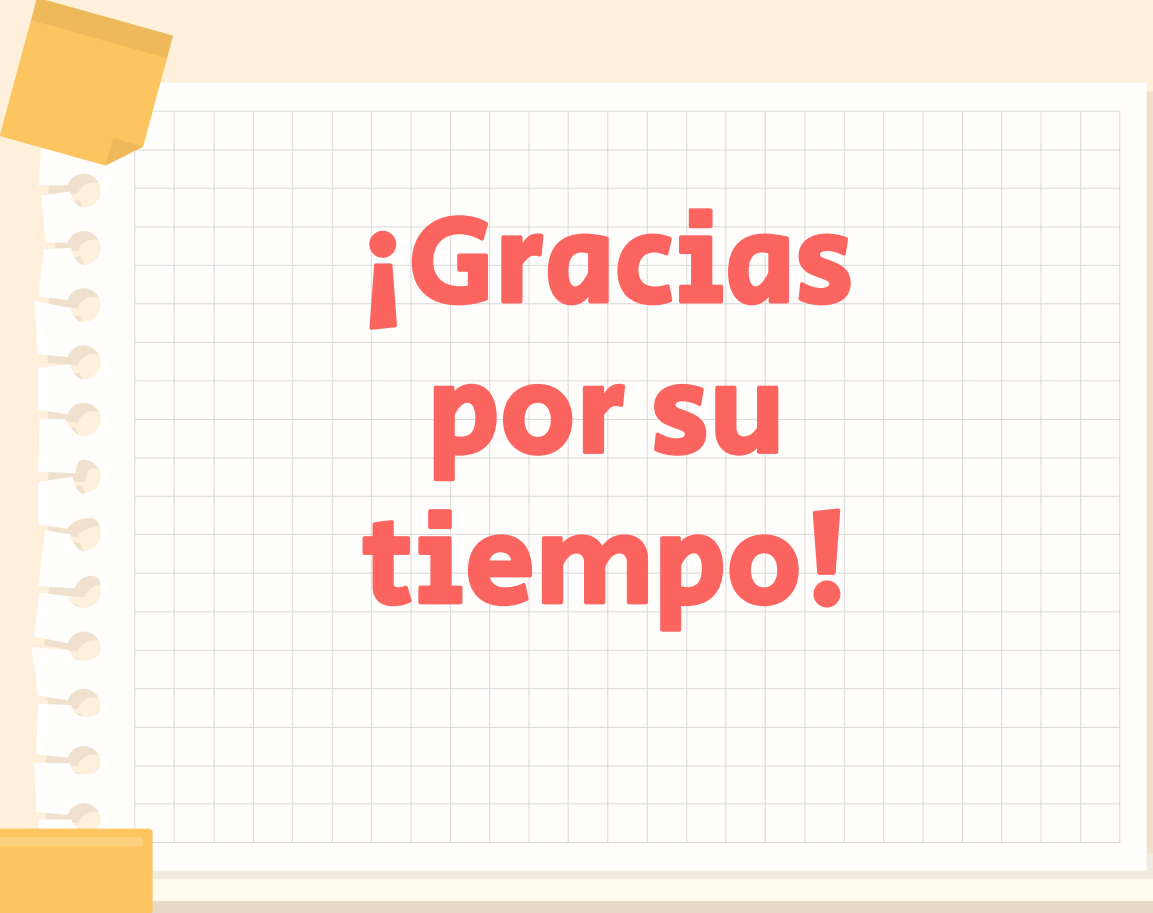
JEOPARDY!

THE DINOSAURS	NOTABLE WOMEN	OXFORD ENGLISH DICTIONARY	NAME THAT INSTRUMENT	BELGIUM	COMPOSERS BY COUNTRY
\$200	\$200	\$200	\$200	\$200	\$200
\$400	\$400	\$400	\$400	\$400	\$400
\$600	\$600	\$600	\$600	\$600	\$600
\$800	\$800	\$800	\$800	\$800	\$800
\$1000	\$1000	\$1000	\$1000	\$1000	\$1000

<https://jeopardylabs.com/play/sleep-soundly>







**¡Gracias
por su
tiempo!**

