



# República de Francia

*"Con altas expectativas, educamos para la vida"*

## Material de apoyo para la familia

### relacionado a la importancia del descanso en adolescentes

**Bibliografía:** Material de Fundación para la convivencia digital



Dylan entraba a su dormitorio al terminar de cenar, pidiendo que no lo molestaran porque tenía que estudiar. Al poco rato, se conectaba en línea con amigos hasta la 1 de madrugada durante la semana. Sus notas bajaron y le costaba seguir instrucciones mínimas en clases y en casa.

A los 4 meses, empezó a tener tics nerviosos y movimientos reflejos involuntarios y le costaba controlarse.

Los profesores recomendaban pedir una opinión médica. Sospechaban TDAH.

Fue a ver a un especialista y tras revisar su cuadro clínico, le indicaron dormirse en un máximo de 3 horas tras la puesta de sol y apagar las pantallas a las 18 horas. Debía registrar cuántas horas dormía cada noche hasta cumplir las 9 horas. En 3 semanas reguló sus hábitos de sueño y los síntomas de TDAH desaparecieron.

No es que el TDAH se cure al regular el sueño, sino que los síntomas que provocan el dormir poco, se le parecen mucho al TDAH.

**Sigue estos consejos para reeducar el sueño** y comparte con tus estudiantes y sus familias.



# República de Francia

*"Con altas expectativas, educamos para la vida"*

## ¿Por qué es importante regular el sueño en la adolescencia?

*"Mi hijo adolescente se queda hasta súper tarde viendo películas y jugando en el teléfono. No hay caso que se duerma temprano. Pasa la medianoche siempre. Anda súper irritable y mal genio todo el día porque se levanta a las 6.30 am. Se nota que está cansado, pero no hay caso... insiste en dormirse tarde..."*

***El descanso es especialmente importante en la adolescencia, para permitir una buena organización de las conexiones cerebrales que se están formando a esta edad... Esto se da principalmente en las áreas anteriores del cerebro, las áreas prefrontales, responsables de la autorregulación, el pensamiento crítico y la adaptación al medio que los rodea.***

## Esto no es maña, es biología

A causa de la enorme actividad hormonal que vive el cerebro adolescente, es probable que no consiga conciliar el sueño a la misma hora que los adultos o bien, hermanos menores. Muchísimos adolescentes **son noctámbulos** y prefieren acostarse a partir de la medianoche. Esto NO es capricho, es biología. Los padres debemos resguardar al menos 10 horas de sueño en los adolescentes para asegurar las horas de descanso que necesitan.

## El riesgo de dormir poco

Si a tus hijos(as) les cuesta dormir, es posible que tengas que "reiniciar" el hábito del descanso. La poca actividad física, la luz de las pantallas, o simplemente el que "no le da la gana", puede estar afectando la calidad del descanso. La falta de sueño en adolescentes puede traer las siguientes consecuencias:

- Ansiedad, depresión y problemas de autoestima
- Somnolencia y dificultades para concentrarse
- Baja en el rendimiento escolar
- Mal humor y problemas de convivencia
- Mayor riesgo de sufrir accidentes
- Tendencia a comer en exceso y subir de peso

Cuidar los hábitos de sueño en la adolescencia ayuda también a ordenar el día y aprovechar al máximo sus capacidades. Esto se puede lograr:

- Evitando las bebidas estimulantes (café, bebidas o bebidas energéticas) en la tarde o durante la noche.
- Haciendo ejercicio físico de forma regular pero no en las horas previas a dormir.



# República de Francia

*"Con altas expectativas, educamos para la vida"*

- Apagando las pantallas y evitando la luz LED antes de dormir.
- Si se duerme siesta, debe ser corta (30-45 minutos) y mientras haya luz de día.
- El consumo de tabaco, alcohol y drogas afectan el sueño.
- Dejando espacios de conversación antes de dormir, para calmar la mente y gestionar de buena manera las emociones del día, favorecen una actitud positiva que invita al descanso.

Sigue estos consejos simples para ayudarles a reeducar el sueño y retomar la vida activa durante el día:

- **Explica lo importante:** Busca los fundamentos científicos que le ayuden a entender la importancia que tiene el sueño en su etapa del desarrollo.
- **Establece rutinas: apaga pantallas al menos 1 hora antes de iniciar el descanso:** Al ponerse el sol cada día, nuestro cerebro percibe menos luz, lo que activa la producción de melatonina para inducir el sueño reparador. Si antes de dormir vemos televisión o usamos el teléfono (u otro dispositivo), la luz de la pantalla se encarga de activar en nuestro cerebro la orden de despertar, porque "hay luz de día". El sueño puede verse alterado o bien, el insomnio se instala bloqueando el merecido descanso.
- **Prepara la hora del sueño con rutinas:** Es necesario que antes de dormir, se asocien estímulos que ayuden a los niños(as) y jóvenes a prepararse para el descanso. Puede ser la lectura, una conversación para revisar cómo estuvo el día, comer algo suave, un baño tibio o bajar la luz de la pieza antes de dejar oscuro. Cuidado con escoger actividades que terminen por "activar el cerebro" en vez de tranquilizarlo.
- **Permite gastar las últimas energías:** La adrenalina es la energía que nos permite correr y movernos a diario. Si no "gastamos" esta reserva de energía que tenemos en los músculos, no podremos descansar correctamente. Por esta razón, antes del anochecer, permite que los niños(as) y jóvenes quemen sus últimos cartuchos de energía con una corrida o simplemente, con ejercicios simples como saltar a la cuerda. Cuida que este ejercicio sea acotado para evitar que se vuelvan a energizar.
- **Escucha activa:** Es poco saludable irse a dormir con la cabeza llena de emociones o con la garganta apretada. Promueve espacios de conversación trivial con tu hijo para que comparta cómo estuvo su día.

## ¿Cuándo pedir ayuda?

Acércate a un centro de salud, cuando tu hijo adolescente no está durmiendo bien y esto está afectando su calidad de vida.