

Estrategia Didáctica. “Importancia del Sueño”.

Autor: Thais Anai Jurado González.

Promotora de educación ambiental y salud.

Coordinación de Área L039.

CCT: 15AOS2039A

Introducción.

El confinamiento voluntario a causa de la pandemia de 2020 por COVID-19, ha modificado la manera de trabajar, vivir, estudiar, pero no solo esto, también modifica la higiene del sueño, esto debido a modificación de horarios de levantarse, horarios de comidas principales, uso excesivo de dispositivos móviles, tv. etc., La importancia del cuidado del sueño es de esencial para tener una buena salud, sin ello podemos presentar trastornos como, insomnio este se define como dificultad para conciliar el sueño, al presentar esto se puede desarrollar hipertensión, diabetes, depresión, enfermedades cardiovasculares. “Se han producido severos efectos en la salud mental durante este periodo, de confinamiento caracterizados principalmente por un aumento de los síntomas de depresión y de ansiedad, que como se conoce, entre sus características principales están las alteraciones para dormir. A su vez, el no dormir bien, conlleva afectaciones en nuestro estado de ánimo durante el día, incluso también provocando episodios de depresión y ansiedad”. (1)

En planes y programas de estudio de educación básica y aprende en casa II y III de la Secretaría de Educación Pública de México se retoman el desarrollo de hábitos saludables, a través de los cuales se propone contribuir al fomento de rutinas para el cuidado de la salud, en la actualidad se han modificado los horarios, de dormir, comer, estudiar es importante trabajar estrategia didáctica sobre la higiene del sueño.

Propósito: Reflexionar sobre cuántas horas de sueño deben tener los niños y las niñas de entre 10 a 12 años, para el cuidado de la higiene del sueño.

(1) Laura Victoria Ortega Leonard. Gaceta Iztacala UNAM (22 de junio 20202).” Las alteraciones del sueño en la cuarentena y después del confinamiento”.
<https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28550>

ESTRATEGIA DIDÁCTICA.

Promotor de Educación Para la Salud: Thais Anai Jurado González.

Marzo 2021.

Asignatura: Vida Saludable **Grado:** 5ª y 6º **Aprendizaje esperado:** Conoce la importancia del sueño en la actividad física y mental. **Énfasis:** Contribuir a desarrollar hábitos de higiene del sueño que son parte del cuidado personal. **Nombre de la actividad:** La importancia del sueño.



Reflexiona lo siguiente:

- ❖ ¿Qué es el sueño?
- ❖ ¿Sirve de algo dormir?
- ❖ ¿En que nos ayuda dormir?

Durante la pandemia actual de COVID-19 que estamos viviendo muchas cosas han cambiado, las actividades, comportamiento de las personas, formas de trabajo, las relaciones interpersonales y el cuidado de nuestra salud. Estamos expuestos al estrés del encierro y compartiendo las presiones de los adultos que nos rodea, esto puede provocar muchos trastornos relacionados con el sueño. (2)

Actividad 1: Observa la siguiente tabla y contesta lo siguiente en tu libreta:

- 1.- ¿Cuántas horas debes dormir de acuerdo con tu edad?
- 2.- ¿Cuántas horas duermes?
- 3.- ¿Las horas que duermes son las adecuadas para tu edad?

| ¿Cuánto debes dormir según tu edad? | |
|-------------------------------------|---------------|
| Edad preescolar de 3 a 5 años | 10 a 13 horas |
| Edad escolar de 6 a 13 años | 9 a 11 horas |
| Adulto de 26 a 64 años | 7 a 9 horas |

¿Por qué es importante dormir?

El dormir adecuadamente ayuda, a la restauración de tejidos, almacén de energía celular, equilibrio físico, equilibrio psíquico, consolidación de la memoria.

La inadecuada cobertura de la necesidad del sueño puede provocar: trastornos del sueño también conocido como insomnio y esto afectar tu salud, provoca fatiga, somnoliento, deterioro de tu memoria, puedes experimentar cambios de humor y dificultad para concentrarte. (1)

Actividad 2: Copia en tu libreta el cuadro y contesta

| Contesta las siguientes preguntas con un o un según sea el caso | |
|--|--|
| ¿Tengo horarios fijos para dormir? | |
| ¿Necesito estar con papá o mamá para poder dormir? | |
| ¿tomó siestas? Si es así ¿son largas? | |
| ¿Tomó bebidas energéticas? | |
| ¿Tomó café? | |
| ¿Practico algún ejercicio durante el día? | |
| ¿Al momento de irme a acostar pienso en futuras actividades o planeas actividades? | |
| ¿Duermo con sed? | |
| ¿Utilizo pantallas antes de acostarme? Celular. T.v. tableta electrónica | |

Observa las siguientes recomendaciones para tener una buena higiene del sueño:

1. Horario fijo al acostarse y levantarse.
2. Emplear la cama solo para dormir.
3. Limitar la siesta.
4. Evitar tomar cafeína y bebidas energéticas.
5. Practicar ejercicio al menos una vez al día, no durante las tres horas antes de acostarse.
6. Ambiente adecuado, esto es habitación oscura, sin ruidos.
 7. Evitar pensar sobre sus actividades del día o planear futuras actividades y evitar acostarse estresado, preocupado.
 8. No acostarse con hambre o sed.
 9. Evitar cenas grandes
 10. Evitar pantallas de antes de acostarse: celular. tableta. computadora. tv. (2)

(1)<http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/05/el-otro-afectado-por-la-pandemia-el-sueno-de-los-ninos/>

(2)<http://blogs.universum.unam.mx/univerzoom/2020/08/11/la-pandemia-como-ha-afectado-nuestro-ciclo-de-sueno/>

Bibliografía:

- Laura Victoria Ortega Leonard. Gaceta Iztacala UNAM (22 de junio 2020) Página WEB.” **Las alteraciones del sueño en la cuarentena y después del confinamiento**”. <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28550>
- Ramírez Eric (05 de agosto de 2020). Página WEB. “**El otro afectado por la pandemia: el sueño de los niños**”[Gaceta facultad de medicina, UNAM] <http://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2020/08/05/el-otro-afectado-por-la-pandemia-el-sueno-de-los-ninos/>
- Duran P.(11 de agosto 2020). “¿Cómo ha afectado la pandemia nuestro ciclo de sueño?”. Página Web[Blog Universum UNAM]<http://blogs.universum.unam.mx/univerzoom/2020/08/11/la-pandemia-como-ha-afectado-nuestro-ciclo-de-sueno/>
- SEP Aprende en casa II (18 de septiembre 2020) “Semana del 14 al 18 de septiembre de 2020”. Programación televisiva de Primaria con aprendizajes esperados” Barra televisiva. [Educación básica SEP]5º y 6º grado vida saludable.