



Trastornos del sueño

Existen diversos trastornos del sueño que pueden surgir en situaciones de estrés, por lo que debemos estar atentos en caso de presentarse en alguno de los integrantes del hogar, para lograr manejarlo e intentar que no afecten el estado físico y emocional.



Entre ellos podemos encontrar:



Insomnio: incapacidad para conciliar el sueño.



Pesadillas: Sueños los cuales su contenido se asocian a emociones como el miedo, angustia y ansiedad.

Parálisis del sueño: Trastorno del sueño impide que puedas generar un movimiento o hablar apenas te logras dormir o al despertar. Mientras esto ocurre, la persona se encuentra totalmente consciente de lo que está ocurriendo y sintiendo.



¿Cómo nos afecta los trastornos del sueño?



Disminuye la capacidad de atención.

Reacciones más lentas.



Dificultad para recordar cosas puntuales.

Cansancio excesivo. En los adultos éste afecta tu estado de ánimo, puedes sentir irritabilidad, tristeza, desánimo, influyendo en tu rendimiento diario, y en las relaciones que mantienes con quienes te rodean.

Tu paciencia frente a la conducta de tus hijos disminuirá.



¿Por qué se producen los trastornos del sueño?

Estos responden a muchas causas, una de ellas es verse sometido a situaciones angustiantes como la que estamos atravesando en este momento.



¿Qué se puede hacer para mejorar los hábitos de sueño?

Niñas y niños

- Irse a la cama a la misma hora todos los días.
- No exponerlos a ruidos, iluminación excesiva, televisión, computador o teléfono una hora antes de dormir.
- Reducir el consumo de alimentos pesados una hora antes de acostarse.
- Dormir las horas recomendadas.
 - 3 a 5 años 10 a 13 horas diarias incluyendo siestas.
 - 6 a 12 años 9 a 12 horas diarias.
 - 13 a 18 años 8 a 10 horas.
- Mantener el dormitorio con una temperatura fresca y agradable para las personas que la habiten.



Adultos

- Evitar la cafeína durante la tarde y la noche, así como la nicotina.



- Disminuir el consumo de alcohol y otras sustancias estimulantes.



- Evitar dormir durante el día, aun cuando producto de los trastornos del sueño que pueda presentar, sienta mucho cansancio durante el día. Lo recomendable es esperar una hora en que ya esté oscuro, o sea cercana a la noche para recién ahí intentar dormir, lo que contribuirá al orden del sueño.



- Si al momento de acostarte, no logras conciliar el sueño después de 30 minutos, puede ser útil levantarte e intentar llevar a cabo un ejercicio de respiración o de elongación que relaje el cuerpo y volver a acostarte, todo esto con la luz apagada. Se recomiendan prácticas de relajación <http://revistadocencia.cl/web/index.php/nuevo/category/24-capsulas-audiovisuales>

- Evitar pensar en cosas pendientes antes de dormir, si esto no es posible anotarlas para realizarlas al otro día.

- Evitar discusiones al menos dos horas antes de dormir.



Algunas orientaciones para disminuir el estrés en las niñas y niños:



- Conversar con ellos y ayudarlos a identificar sus temores y emociones.

- Comprender que es normal experimentar distintas emociones (tristeza, miedo, inseguridad, optimismo, alegría, etc.) lo importante es identificarlas y poder orientarlas, tanto en adultos como en niñas y niños.

- Escucharlo atentamente sin emitir juicio de valor frente a lo que intenta decir.

- Señalarle como te sientes o te sentiste en situaciones similares, ofreciendo formas de expresar lo que se siente, intentando juntos buscar un nombre para lo que siente.

- Preguntarle cómo cree él que puede solucionar lo que le aqueja, y tú comentarle cuál podría ser tu solución, creando una intermedia, en conjunto.

- Intentar experimentar la emoción presente en el niño/o, para su mayor comprensión.

CAMBIA LA COTIDIANIDAD,

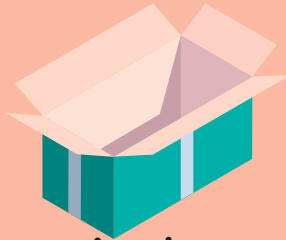
esto no es un momento de sus vidas, será por siempre parte de ella..., y tu eres su actriz/actor principal en este momento!

Situaciones como la que atravesamos actualmente logra mostrar tus peores pesadillas pero también saca a la luz tus mejores virtudes.

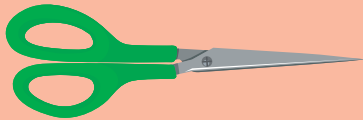


Actividad aconsejada: CAJA DE MIEDOS

Materiales:



● una caja de cartón



● tijeras



● pegamento



● pinturas, stickers, imágenes (lo que quieras utilizar para decorar)



● cartulina o más cartón para poder llevar a cabo una “tapa” para la caja



Procedimiento:

Escoger una caja de cartón para convertirla en “LA CAJA DE LOS MIEDOS”, es necesario que tenga una tapa o bien un estilo de ranura como un buzón. Esta puede ser realizada en conjunto (una para todos los habitantes del hogar) o bien una para cada uno. Es importante explicarle a las niñas y niños para qué vamos a utilizar esta caja, en que la vamos a transformar y que les permitamos su participación activa al crearla.

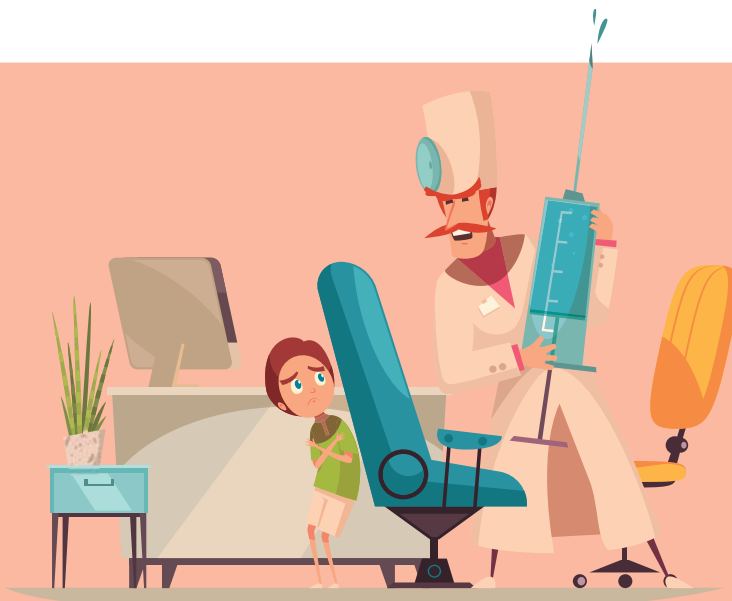


Una vez terminada la caja, deberán escribir en papeles o tarjetas sus temores. Es importante permitir que las niñas y niños puedan escribir o dibujar, lo que para ellos signifique un temor, sin sobre interpretar o cuestionar lo que decidan escribir, de esta forma se podrán expresar los miedos en su totalidad. Es muy necesario que los padres también escriban temores que los aquejen, de esta forma las niñas y niños podrán descubrir que todos tenemos miedos, que es algo que no está mal sentir, y tampoco expresar.



Al escribirlos y depositarlos en la caja, los miedos saldrán de su cuerpo y se plasmarán en el papel, que después será guardado en la caja. El escribir y tomar conciencia de ellos, verbalizarlos y lograr representarlos, es muy beneficioso tanto para niñas y niños como para adultos. El observar que los miedos quedan depositados en un lugar sin posibilidad de salir (por la tapa), permite que de manera inconsciente las niñas y niños se sientan libres de ellos, lo que permite a su vez que disminuyan los trastornos de sueño que puedan irse presentando o bien los cambios anímicos o ansiedades que van surgiendo. En los padres a la vez disminuirá la sintomatología negativa asociado a estos temores, ya que así como los habrán verbalizado, también sentirán mayor control sobre lo que ocurre con sus hijos.





Muchos adultos creen que las niñas y niños no deben enterarse de los miedos que los aqueja o las preocupaciones que tienen, y efectivamente es necesario considerar que la comprensión de las niñas y niños no es la misma que la de un adulto, pero no por eso asumir que deben ser dejados de lado. Al momento de experimentar un miedo, nos sentimos más ansiosos, con mayor grado de incertidumbre entre otras cosas, todas emociones o reacciones las cuales las niñas y niños notan minuto a minuto, aumentando en ellos el temor a este cambio de actitud en sus padres/cuidadores. Es por esto, que resulta fundamental llevar a cabo actividades en conjunto para que las niñas y niños logren aprender que las emociones no son negativas, existen por algo, se pueden identificar y conversar, y que se pueden lograr controlar.



Autora: María Fernanda Montecino, Psicóloga
Imágenes: www.freepik.es/