

Portafolio Reflexivo Digital

Hábitos de Sueño en el Desarrollo Infantil

**Trabajo final para la obtención del título de
Máster en Educación con mención en Desarrollo temprano y educación infantil**

Joselyn Gutiérrez Crespo

Guayaquil, 8 de septiembre del 2023

Durante la etapa temprana de desarrollo en los niños, elementos como la salud, el aprendizaje y la conducta juegan un papel fundamental en la configuración de su vida (Mustard, Young y Manrique, 2003). Por lo tanto, desde que nacen, los niños requieren del cuidado, protección, atención, apego, alimentación y descanso. Sin embargo, en el descanso o en el sueño, es donde los padres toman menor importancia para desarrollar hábitos en sus hijos desde que nacen. La mayoría de los padres ponen esmero a cumplir con requerimientos de comida, cuidado y atención; no obstante, es en el dormir donde aún no tiene muy claro el impacto de fomentar hábitos de sueño que benefician al desarrollo infantil.

En el año 2019 investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland (UMSOM) de los Estados Unidos realizaron un estudio, éste es actualmente el mayor estudio a largo plazo sobre el desarrollo del cerebro y la salud infantil, los resultados fueron que la falta de sueño entre los niños en edad escolar primaria influenciaba a diferentes regiones del cerebro, las están directamente relacionadas con la memoria, la inteligencia y el bienestar. A su vez, se encontraron evidencias que el sueño inadecuado es concerniente con las dificultades cognitivas, en cuanto a la memoria, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

Para los padres surgen interrogantes desde el nacimiento de sus hijos tales como: “está bien que no duerma aún toda la noche”, “aún es un pequeño para dejarlo llorar por la noche”, “lo harán cuando crezcan y puedan dormir en su cuarto”. En ese sentido, para Mustard, Young y Manrique, (2003) las experiencias de los bebés desde que nacen, se convertirán en una gran influencia en el desarrollo cerebral. De aquí, surge la imperativa necesidad de instaurar hábitos de sueño, debido a que los niños necesitan dormir apropiadamente en las etapas de su desarrollo para garantizar el buen funcionamiento de las habilidades como la memoria, el aprendizaje y el bienestar.

En el desarrollo de los niños, durante los primeros años de vida existen circuitos cerebrales que permiten las conexiones que son las que logran la plasticidad cerebral (Mustard, Young y Manrique, 2003). El sueño es parte principal en el desarrollo y crecimiento de los niños, debido a que el cuerpo se recupera, rejuvenece y procesa la información recibida durante el día. Además contribuye a diversas memorias, como lo es el caso de la memoria operativa, que es la que se encarga de eliminar la información que ya no necesitamos para dejar lugar a la información que requerimos esté disponible fácilmente (Dávila, 2009).

En el campo del neurodesarrollo y neurobiología mencionan que existen áreas cerebrales que se activan durante el aprendizaje de una actividad o tarea, y éstas, son las mismas que se activan durante el sueño (Aguilar, Espinoza, Oruro y León, 2012). Por ello, es conveniente fomentar los hábitos de sueño en las etapas tempranas, aquello no solo comprende instaurar rutinas de sueño como preparar el ambiente y las actividades previas al descanso, sino de acciones conscientes de acuerdo a cada niño y a la dinámica de la familia, priorizando las experiencias y el ambiente, lo cual permitirá prevenir problemas en la atención y dificultades en el comportamiento.

En el artículo neurociencia del sueño indica el rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida en el cual Aguilar (2017) menciona que “la evidencia científica indica que el sueño después del aprendizaje es fundamental para la consolidación de la memoria humana” (p. 106). Se enfatiza la estrecha relación con los procesos de aprendizaje, las necesidades de sueño que son vitales para el crecimiento, salud, desarrollo cognitivo y conductual en la primera infancia.

Para conseguirlo, se debe contar con las mejores condiciones para tener un descanso óptimo, lo que repercutirá en procesos como la atención y memoria (Gaspar y Zaragoza, 2021). La Asociación Americana de Sueño, como líder en el campo de la

medicina de sueño, promueve el cuidado de la salud en relación a la higiene de sueño en los niños, adolescentes y adultos con el propósito de mejorar la calidad de vida.

Según una investigación realizada por la Academia de Medicina de Sueño (AASM), existe un 37% de niños en edades de 2 a 6 años, que pasan por un desorden del sueño, esto se debe a la falta de rutinas de sueño desde los primeros meses de vida.

Adicionalmente, se debe tener presente que en el sueño se origina el sentido de alerta; los niños que tienen hábitos de sueño serán capaces de desenvolverse mejor y no tendrán problemas de comportamiento, fatiga e irritabilidad; debido a que las experiencias en la vida temprana afectan las vías genéticas en las neuronas conectadas a vías sensoriales y cognitivas (Mustard, 2005).

En tal sentido, para los padres es un reto conseguir que su bebé desde los primeros días de nacido pueda instaurar hábitos de sueño, resulta casi imposible hacer que un niño recién nacido pueda dormir de largo toda la noche, sin embargo es un hábito que debe comenzar en edades tempranas. Existen interrogantes de los padres acerca de la higiene de sueños de sus hijos aquellas son: ¿Cómo conquistar toda la noche el sueño de mi hijo?, ¿Qué necesito hacer previo a la hora de sueño de mi hijo?, ¿Por qué hay momentos que los niños no duermen bien? ¿La falta de sueño de mi hijo puede repercutir en el aprendizaje? Lo que queda claro hasta el momento es que la calidad y cantidad de sueño puede alternar en su bienestar cognitivo y motor del niño. Por lo tanto, el impacto de la privación de sueño es amplio y trasciende no solo en lo físico, sino en lo psicológico y social en los niños y adultos (Cardinali, 2016).

La AASM hace referencia a las horas de sueño en los niños desde el nacimiento hasta los 6 años edad y mencionan lo siguiente:

Niños entre 0 a 6 meses: 14 a 15 horas de sueño, con dos o tres siestas.

Niños entre 6 y 12 meses: 13 a 15 horas de sueño por día, con dos o tres siestas por la mañana y tarde.

Niños entre 1 y 2 años de edad: de 12 a 14 horas de sueño por día, con dos siestas por la mañana y tarde.

Niños de 3 a 6 años: de 10 a 12 horas de sueño por día. Los más pequeños con una siesta, normalmente por la tarde, y los niños mayores de 4 años van perdiendo la necesidad de siesta.

Cada día, mientras los niños se encuentran despiertos, ellos experimentan vivencias únicas que modelan su desarrollo; y cada noche en la que logran un sueño reparador, estas vivencias completan la etapa evolutiva. Sin embargo, la insuficiencia de sueño puede afectar este proceso, ya que el hipocampo no puede codificar los eventos de manera efectiva para su almacenamiento en la memoria. Es decir, que por la noche y durante el sueño; los niños evocan los recuerdos y afianza el lenguaje hablado, a su vez las habilidades motoras y la información de los hechos que le ocurrieron durante el día (Aguilar, Espinoza, Oruro y León, 2012).

En ese sentido, el aprendizaje empieza su desarrollo desde la concepción y continua su ciclo en la infancia, por ello lo menciona Heckman, (2000) “el éxito o el fracaso en esta etapa sientan las bases para el éxito o el fracaso en la escuela, lo que a su vez conduce al éxito o al fracaso en la enseñanza post escolar” (pag.56). Esto se convierte en una tarea diaria y consciente por parte de los padres y cuidadores, ya que antes de iniciar la etapa escolar pueda explorar y descubrir su ambiente a través de estímulos y rutinas con el estilo de una crianza respetuosa, en la que conste de límites adecuados y que prevalezca el descanso en horarios apropiados.

Como educadores y profesionales en la educación es importante que prioricemos las necesidades en la etapa infantil, entre mejor sean las experiencias significativas en la primera infancia, las consecuencias y el impacto será duradero en el aprendizaje, la relación con otros, la percepción de sí mismo, la motivación y el bienestar (Heckman, 2000).

Sueño y su funcionalidad cerebral

El sueño es considerado una conducta que se aprende, con esta premisa los padres y cuidadores necesitan enfocarse en establecer hábitos de sueño saludables, y aunque esto no es sencillo, cada familia encontrará su propia estrategia que funcione. Por tanto, es de suma importancia abordar este aspecto desde teoría del apego de John Bowlby, (1973).

Bowlby (1989) señala en la teoría del apego:

“Crea fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva” (pág. 31).

Es sustancial lograr que los niños alcancen un buen desarrollo y futuras competencias académicas adecuadas, los padres deben primero tener en consideración las actitudes y conductas parentales estabilizadas y receptivas (Vargas-Rubilar, y Arán-Filippetti, 2014). Por lo tanto, aquellas familias que cuentan o desarrollan estas habilidades y actitudes parentales afectivas y receptivas podrán prevenir alteraciones en el sueño y dificultades en el aprendizaje, además de la estabilidad emocional para

lograr el bienestar en los niños y niñas que garanticen mejorar la trayectoria de desarrollo infantil.

Un gran aporte de la neurociencia a la educación está anexado con la calidad y cantidad del sueño en la primera infancia. Antes se pensaba que el sueño solo era necesario para que el cerebro descansa, pero lo que se conoce es que mientras se duerme hay ciertas partes del cerebro que están en actividad constante incluso que cuando se está despierto (García - Borriquero, 2016). Ahora bien, es vital conocer que el cuerpo recobra la energía y el cerebro almacena información de las horas durante la vigilia, se puede explicar que alcanzar una buena noche servirá para tener un buen día.

Durante el desarrollo de cada niño, el cerebro tiene la capacidad de contar la plasticidad cerebral, esto es un proceso que tiene la finalidad de adaptarse de manera constante, donde las neuronas son capaces de hacer sinapsis, esto aumentará de forma consecuente la experiencia de aprendizaje, estimulación sensorial y cognitiva de cada niño (Aguilar, Espinoza, Oruro, y León, 2012). Asimismo, se recalca que el sueño es un proceso fisiológico que está involucrado en la plasticidad cerebral.

Durante el sueño el cerebro tiene la prioridad en el descanso del cuerpo pero existe algo más que eso, ocurre un proceso cognitivo, de maduración y desarrollo en el sistema nervioso, en las cuales hay conexión neural con las acciones de zonas cerebrales que se encargan del aprendizaje, regulación metabólica y consolidación de la memoria a largo de la vida además de la restitución de la energía en las células de todo el cuerpo, asimismo tiene que ver con la nutrición y salud en el desarrollo integral del niño (Chacha Chadan, 2022).

La falta de sueño tiene un impacto en el funcionamiento de la circulación, aumenta la presión sanguínea, el riesgo de infartos y derrame cerebral; ahora bien, con relación al

funcionamiento cerebral, la falta de sueño produce disminución en la conservación de la memoria, atención y hace más proclives a sufrir de episodios de depresión y tristeza de manera precoz (Álvarez, Sáez, y Borges, 2016).

Los problemas surgen por la falta de sueño en los niños, es decir no logran conciliar el sueño o resisten a la hora de acostarse, se despiertan durante la noche y levantan muy temprano. Esto provoca un impacto negativo en la relación entre los padres y cambia la dinámica de la familia. En este punto, es conveniente señalar que las horas de sueño de un niño en etapa de desarrollo serán más que las de los adultos y además la cantidad de sueño dependerán de las necesidades individuales de cada uno.

Fases de sueño

La enunciación de sueño es un proceso evolutivo y activo que empieza antes de nacer. Durante el sueño se aborda tres factores: equilibrio, biopsicosocial inestable y dinámico (García - Borriquero, 2016). En esa misma línea, el dormir bien es un derecho de salud en la vida de todos los seres humanos, más aun en los niños en etapa de desarrollo. Al respecto, existe una actividad neuronal en diferentes regiones del cerebro mientras se duerme, esto constituye los componentes de los ciclos de vigilia-sueño (García - Borriquero, 2016).

En referencia al sueño en los niños de 0 meses a 6 años, es imprescindible comenzar a instaurar los hábitos de sueño desde que nacen. Se conoce múltiples ventajas en el neurodesarrollo cuanto más pronto se empieza a fomentar estas rutinas, se tendrá mejor balance en la salud mental y fisiológica (Campos, 2010). Los padres y /o cuidadores al iniciar los hábitos de sueño en los niños, se encuentran con la dificultad de conciliar el sueño, porque no consideran horarios específicos y rutinas que les haga saber al niño desde pequeño que es hora de dormir.

El no conciliar el sueño de sus hijos, puede desalentar a las familias a mantener acciones que anticipen la hora de dormir como: usar pijama, establecer horarios para dormir puede ser con la lectura de cuento o con el momento de abrazo antes de ir a dormir. Se recomienda crear un ambiente completamente oscuro, sin ruidos y se puede usar el aparato de sonido blanco. En este punto, es dominante reconocer que las funciones cognitivas y motoras, así también las socioemocionales, surgen a través de la interacción mantenida de los padres y cuidadores durante la etapa infantil (Barudy y Dantagnan, 2010).

Aunque es necesario instaurar hábitos de sueño, es importante que la calidad del día en las actividades desarrolladas durante la vigilia y luego continuar con una secuencia de actividades previas a la hora de dormir, esto tendrá que ver con poner en práctica una secuencia predecible de costumbres que hay que seguir en el mismo orden cada noche, servirá para preparar junto con sus padres y/o cuidadores dormir sin llorar y sin resistencia.

Del mismo modo, poner una rutina en los niños debe de tener características como ir a dormir más o menos a la misma hora todos los días, debe ser un momento de conexión para los padres y niños, donde la experiencia sea agradable y satisfactoria, con respeto, que no sea invasiva o que no causa tensión. Por ello, la parentalidad más estudio en la teoría del apego, sugiere que la relación afectiva segura influye satisfactoriamente en el desarrollo cerebral de sujeto infantil (Barudy y Dantagnan, 2010). Es decir, que el trabajo como padres es proveer un ambiente seguro, limpio y nutritivo para dormir, es importante que los padres dispongan a entregar ese tiempo a sus hijos para acompañarlos en su rutina de dormir.

Por consiguiente, este ensayo reflexivo tiene la finalidad de aportar a la necesidad de brindar a los padres y /o cuidadores el conocimiento de los principios fundamentales de

la higiene de sueño infantil, esto ayudará a entender el ritmo del sueño de cada niño y dará la guía para comenzar a introducir los hábitos de sueño, los mismos que promoverán el buen descanso, además de considerar el estilo de crianza de cada familia, la etapa del cada niño, su temperamento y sus propias necesidades. Es relevante, la higiene de sueño en las familias para mejorar la calidad de descanso de los niños para ello se debe contar con una hora de dormir armoniosa y positiva (Barudy y Dantagnan, 2010).

Los estados de sueño son dos: el sueño con movimiento de ojos (REM) y el sueño no REM, estos poseen estrecha relación con las ondas cerebrales y la actividad neurológica, por lo cual este ciclo se repite cada noche en periodos cortos y largos de acuerdo a que si cuenta con hábitos de sueño. Los estados de sueño son los siguientes:

Estado 1 no es REM es el cambio de vigilia a sueño.

Estado 2 del sueño no REM es el sueño ligero antes de llegar el sueño profundo.

Estado 3 del sueño no REM es el sueño profundo.

Estado sueño REM, aparece 90 minutos después de quedarse dormido.

A modo de cierre, es importante reconocer las medidas de higiene del sueño, por ello, menciona la Academia Americana de Medicina del Sueño (2021) registra que el efecto positivo y determinante en el desarrollo cerebral de los niños en etapa de crecimiento comprende entre los 0 meses a 6 años de edad, esto contará con un factor predictor en la calidad de su sueño de los niños y niñas en el desarrollo infantil.

Finalmente, en el campo de la neurociencia, se han realizado investigaciones que señalan las implicaciones de la falta de hábitos de sueño en la primera infancia en la

vida ulterior, esto nos lleva a reflexionar sobre las consecuencias de no contar con hábitos de sueño, pero sobre todo se debe priorizar su significativo impacto en el aprendizaje y el bienestar (Campos, 2010). Actualmente, se conoce que la falta de hábitos de sueño en los niños, puede repercutir en su etapa escolar y en su vida adulta, es importante prevenir alteraciones en la memoria, la atención y en la relación con su entorno.

Referencias Bibliográficas

- Alvarez, I. V., Sáez, Z. M., y Borges, G. A. (2016). Influencia de los hábitos de sueño en el desarrollo del lenguaje en preescolares. *Revista Cubana de Pediatría*, 88(4), 417-427.
- Aguilar, L. Espinoza, G. Oruro, E. y León, R. (2012). Breves consideraciones sobre el papel del sueño en la memoria y el aprendizaje. Módulo VI Curso 1 Factores que afectan el aprendizaje. Diplomado Neuropedagogía a distancia, Cerebrum y ASEDH.
- Aguilar Mendoza, L., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L. y Muñoz, A. (2017). la importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Av. psicol*, 25 (2), 129-137.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2010). Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Manual de evaluación de competencias y resiliencia parental. Barcelona: Gedisa.
- Bowlby, J. (1989). Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. *Ibérica. Paidós*.
- Chacha Chadán, M. P. (2022). Análisis de la calidad de sueño como factor

Determinante del estado nutricional en niños menores de 5 años del Centro de Desarrollo Infantil Quisapincha, cantón Ambato periodo 2021.

Campos, A. L. (2010). Neuroeducación: uniendo las neurociencias y la educación en la búsqueda del desarrollo humano.

Cardinali, D. (2016). Qué es el sueño. Bogotá, Colombia, Editorial Paidós SAICF.

Fraser Mustard, J. Red Founders del Instituto Canadiense para la investigación avanzada.(2005). Desarrollo del cerebro basado en la experiencia temprana y su efecto en la salud, el aprendizaje y la conducta. *Desarrollo Infantil Temprano*.

García - Borriquero, D. (2016). Principales retos en la investigación sobre hábitos del sueño. *Revista de Neurología*, 63(Suple 1), S21-S27

Gaspar, L. B., y Zaragozano, J. F. (2021) Importancia del sueño y el descanso en la infancia. Programa de salud.

Heckman, JJ. (2000). El costo de la regulación de la seguridad laboral: Evidencia de los mercados laborales latinoamericanos.

Instituto del sueño. (2019) ¿Qué es el sueño? : <https://www.iis.es/que-es-como-seproduce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>

Mustard, F., Young, M., y Manrique, M. (2003). ¿ Qué es el desarrollo infantil. *Primera infancia y desarrollo: El desafío de la década*, 83-107.

Vargas-Rubilar, J., y Arán-Filippetti, V. (2014). Importancia de la parentalidad para el desarrollo cognitivo infantil: una revisión teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 12(1), 171-186.

