

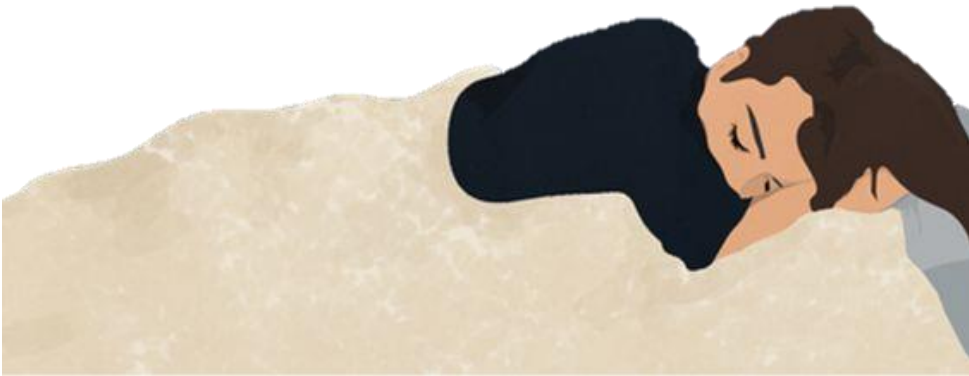
2° Café Virtual

El insomnio, una
alteración del sueño en
niños y adultos



¿Porqué es importante dormir?

- Se regeneran células y tejidos.
- Se fortalece el sistema inmunológico.
- A través del sueño se liberan emociones o sensaciones que, durante el día, son impensables.
- Contribuye **directamente** con la salud mental y física.



- **Recién nacidos:** 16-18 horas al día
- **Niños en edad preescolar:** 11-12 horas al día
- **Niños en edad escolar:** por lo menos 10 horas al día
- **Adolescentes:** 9-10 horas al día
- **Adultos (incluyendo adultos mayores):** 7-8 horas al día

¿Qué es el insomnio?

1. Insatisfacción por la calidad y la cantidad de horas de sueño:

- Incapacidad para conciliar el sueño.
- Dificultad para mantener el sueño (despertarse varias veces en la noche)
- Despertar muy temprano sin poder volver a dormir.



2. Mucho malestar en las actividades cotidianas producto del mal sueño.

¿CUÁNDO ES GRAVE?

Si los síntomas se presentan:

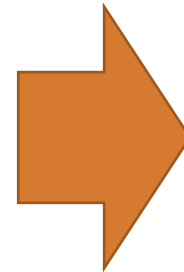
- 3 veces por semana por un periodo de 1 mes pero menos de 3 meses, intermitente (Insomnio **episódico**)
- 3 veces a la semana y por un periodo de 3 meses consecutivos. (Insomnio **permanente**)
- 2 o más episodios en el plazo de un año (insomnio **recurrente**)

¿Porqué se produce el insomnio?

ANSIEDAD



¿El contexto de pandemia **agudiza** las dificultades asociadas a la **ansiedad y al insomnio**?



SI

¿Qué puedo hacer?

Frente a las condiciones externas:

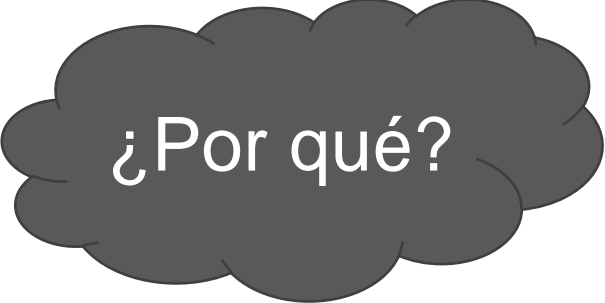
- No ingerir alimentos pesados de digerir después de las 8 pm. (Carbohidratos, grasas, lácteos)
- No consumir bebidas que alteren el sistema nervioso: Café, té, Chocolate, bebidas azucaradas.
- No consumir sustancias psicoactivas (Drogas)
- No ver noticieros o programas que te preocupen antes de dormir.

Otras recomendaciones:

- ✓ Respiración pausada: Inhalar contando del 1 al 4, luego retener la respiración 7 segundos. Luego exhalar contando hasta 8 (Repetir las veces que sean necesarias hasta relajarse)
- ✓ Relajación muscular progresiva (estiramientos, yoga, tomar consciencia de tu cuerpo desde la punta de los pies, hasta manos y cabeza)
- ✓ Bebidas que ayuden a relajar el sistema nervioso: Manzanilla, anís, Infusiones relajantes preparadas, lociones preparadas para poner en la ropa de cama

¿Qué puedo hacer?

Frente a las condiciones internas



¿Por qué?



Durante el sueño, el cuerpo y la mente se relajan paulatinamente.

La mente empieza a entrar en terrenos en los que **no se tiene control y aparecen aspectos que tenemos guardados:**

- Estrés acumulado.
- Ansiedad.
- Tristeza.
- Miedos.

Y esto puede producir:

- Episodios de insomnio con mayor nivel de gravedad.
- Pesadillas recurrentes.

La clave: AUTOCONOCIMIENTO

- Es importante identificar las causas de la **ansiedad**.
- De preferencia, con ayuda de un especialista (psicólogo) para profundizar en aquellos aspectos para luego poder encontrar salidas.
- Hablar sobre las preocupaciones, no necesariamente implica más preocupaciones, sino todo lo contrario.
- Pero si no puedes ir a un especialista o psicólogo...hazte las siguientes preguntas y contéstate tú mismo:

¿a qué le tengo miedo?

¿tengo control sobre ello?

¿Por qué estoy triste?

Es normal que me sienta triste pero mañana estaré mejor.

**¿qué me pone nervioso?
¿Contagiarme del virus?**

**¿qué puedo hacer para
no contagiarme?**



¿Cómo ayudar a prevenir las alteraciones del sueño?



Alimentarse
saludablemente



Ejercitarse
continuamente



Tener espacios
sociales



Y, ¿Qué sucede con los niños?



Según diversos estudios, el insomnio afecta entre el 10-50% de la población infantojuvenil y más a los niños que presentan problemas psiquiátricos o del neurodesarrollo.



¿Los niños también tienen preocupaciones?



SÍ!

Si bien los niños no pueden expresar sus emociones como un adulto **por no tener el lenguaje tan desarrollado** aun, ello no quiere decir que sus preocupaciones sean menos profundas.

Recomendaciones en casa:

- Actividades que comprometan horarios estables: Levantarse a realizar determinado tipo de actividad diariamente.
- Rutina adecuada de siestas y comidas (horarios estables)
- Horarios para el uso de dispositivos electrónicos.
- Delegar responsabilidades desde un lenguaje lúdico.
- Ofrecer momentos en los que se pueda hablar de lo que siente.
- Revisar los sueños que ha tenido e invitarlo a imaginar sobre posibles significados.



Rutinas
Juego
Comunicación

Si las alteraciones en el sueño aún persisten, considerar una evaluación psicológica que ayude al niño a entender lo que le está sucediendo.

Conclusiones

- ✓ El insomnio es un condición en la que se **dificulta** conciliar el sueño y ello afecta moderada o gravemente aspectos de la vida cotidiana.
- ✓ Se da principal y mayormente producto de la **ansiedad acumulada**.
- ✓ Es grave cuando se presenta **más de una vez por semana** y dentro de un periodo de 3 meses consecutivos.
- ✓ Es importante practicar ejercicios y hábitos que faciliten un **estilo de vida saludable** y sobre todo el **autoconocimiento**.
- ✓ En el caso de **niños**, ayudarlos a establecer **hábitos saludables** a través de un lenguaje lúdico.
- ✓ Recordar que a través de cuerpo, la mente envía mensajes **importantes** que necesitan ser entendidos.

Datos de interés

- **Tenemos programas de Bienestar y Salud Emocional para personas y para empresas**
 - Consejería Breve telefónica y virtual
 - Terapia Psicológica Integral virtual: de pareja, infantil, adolescentes, adicciones, entre otras.
 - Talleres grupales virtuales (grupos máximos de 8 personas)
- ✓ Próximo taller: **Cómo manejar mi ansiedad (2 horas)**

En este taller podrás hablar sobre tus preocupaciones y aprender técnicas para manejar la ansiedad que causa el insomnio, depresión, mal humor, llanto, entre otros síntomas. El grupo es de máximo 8 personas lo que permitirá exponer tus principales preocupaciones. Estará a cargo de una psicoterapeuta.

**Fechas: Miércoles 17 de junio de 4 p.m. a 6 pm ó
Viernes 19 de junio de 10 a.m. a 12 p.m.**

*** Consulta por otras fechas disponibles.**

Costo regular: S/50.00 por cada sesión
Costo preferencial por participar en nuestras charlas gratuitas: S/40.00 por cada sesión.
Si estás interesado puedes contactarte con Julissa Herrera para inscribirte al WhatsApp 991886870.

Datos de interés

- **Desarrollo de Habilidades Emocionales**
 - Los invitamos a nuestro tercer café virtual gratuito:
 - ✓ **Las rabietas en los niños** el 18 de junio a las 6 pm. Aprenderemos a manejar las rabietas en los niños, las cuales se han incrementado en esta pandemia.



Capitale

Expertos en capital humano

| Telf. 7608343 - 991 886 870

| Dirección: Centro Empresarial El Trigal, calle Los Antares 320 Torre A
Of.809 Urb. Alborada – Surco

| Email: info@capitale.pe

www.capitale.pe