



El buen dormir trae muchos beneficios a la salud y está estrechamente vinculado con el bienestar y el neurodesarrollo personal. Durante el sueño se reponen energías, se genera gran cantidad de hormonas y se revitalizan los procesos relacionados con la inteligencia y la memoria. Para recordarnos la influencia de esta actividad neurovegetativa en nuestro organismo, se celebra el **Día Mundial del Sueño**. Esta celebración, precede al equinoccio de primavera, **que en este año 2020 será el viernes 13 de marzo**. La organización que convoca es el comité de la Sociedad Mundial del Sueño (World Sleep Society).

Una de las intenciones de esta celebración es enfatizar la importancia de los ritmos circadianos en el sueño saludable. Se trata de eventos cíclicos dentro del cuerpo como son los ritmos hormonales, la temperatura corporal y los niveles de alerta. La preservación de los ritmos circadianos regulares reduce el riesgo de trastornos del sueño y beneficia la salud mental. En este sentido hay tres elementos que contribuyen con la buena calidad del sueño:

Duración, el tiempo suficiente para que la persona que duerme esté descansada y alerta al día siguiente.

Continuidad, significa que el sueño no debe ser interrumpido ni fragmentado.

Profundidad, el sueño debe ser suficientemente profundo para ser reparador.

Según la Academia Americana de Medicina del Sueño, los trastornos del sueño están agrupados en ocho categorías:

1. Insomnios según causa.
2. Trastornos del sueño relacionados con la respiración (Síndrome de apneas centrales, Síndrome de apnea obstructiva del sueño, Síndrome de hiperventilación).
3. Hipersomnia central.
4. Trastornos del ritmo circadiano.
5. Parasomnias: REM (siglas que corresponden a su nombre en inglés, rapid eye movements -movimientos oculares rápidos-), NREM o No REM (o fase del sueño lento) y otras.
6. Trastornos del sueño relacionados al movimiento.
7. Síntomas aislados, variantes normales y problemas no resueltos.
8. Otros Trastornos del Sueño.

Los trastornos más frecuentes en la población infantil se asocian con pesadillas, apneas del sueño, terrores del sueño y narcolepsia.

El sueño está considerado como el descanso por excelencia. Junto con la dieta balanceada y el ejercicio regular constituyen los tres pilares de la buena salud. Por ello, dormir poco o tener sueño interrumpido, afecta las capacidades de aprendizaje, la concentración, el carácter se vuelve irritable y el sistema inmunológico se debilita. En los niños juega un papel fundamental, de modo que un adecuado desarrollo de esta actividad neurovegetativa, otorga beneficios invaluable a su calidad de vida. Son varios los estudios que concluyen que entre más sean las horas de sueño, mejor será el rendimiento de los escolares.

Entendiendo que el sueño, la relajación y el descanso otorgan a los niños bienestar general, el programa Lectores Saludables de la Fundación Propagas promueve el sueño como actividad fundamental para el descanso. La intención pedagógica es, incorporar al aula actividades de descanso y relajación que generen en los escolares calma, autocontrol y mejoras en el ambiente familiar y escolar. Esto potencia en la población infantil, la introspección, el autocontrol y el autoconocimiento que los hace más conscientes de sus propias reacciones ante el mundo y les ayuda a relajarse para dormir mejor.

El programa Lectores Saludables a través del foco Descanso, desarrolla una propuesta lúdica que incluye: Importancia del sueño como actividad de descanso, beneficios del descanso, juegos y ejercicios de relajación. De este modo los escolares aprenden estrategias que les ayudan a manejar tensión, ansiedad, conflictos en la familia y en la escuela.

La Fundación Propagas anhela que celebremos este próximo Día Mundial del Sueño, durmiendo bien y soñando con un país verde que ama y cuida sus recursos naturales.

¿Quieres tener más información?
Escríbenos a:
info@fundacionpropagas.do

**FUNDACION
PROPAGAS**

