

CAMPAÑA

“HÁBITOS SALUDABLES DEL SUEÑO INFANTIL”

Dirección de la Campaña:

Mesa de Salud Escolar¹ de Leganés

Destinatarios:

Familias y personas responsables de niños y niñas con edades comprendidas entre los 3 y los 6 años.

Breve explicación de la campaña:

En 2014 la Mesa de Salud Escolar de Leganés ve la necesidad de incidir en la difusión de hábitos saludables y acuerda iniciar una campaña específica sobre la importancia del sueño en la infancia.

El equipo de Intervención Comunitaria Intercultural (ICI) recoge el testigo y coordina el diseño y desarrollo de la campaña. Se inicia un proceso de revisión bibliográfica y, posteriormente, una recogida de información con profesionales de pediatría y enfermería de los Centros de Salud para conocer sus experiencias y las necesidades detectadas sobre los hábitos de sueño de la población. De este proceso se extraen datos necesarios para el diseño: objetivos, edades a las que va dirigida, enfoque de género, enfoque intercultural, etc; y, los contenidos más adecuados para presentar en la campaña.

Durante el año 2015, ICI facilita un proceso de creación colectiva con un grupo de jóvenes del territorio, en el marco de una formación específica sobre poesía visual que, partiendo de los contenidos a transmitir, elabora la propuesta visual que los acompañará.

¹ **Ayuntamiento de Leganés:** *Concejalía de Educación y Servicios Sociales* (Delegación de Infancia, Apoyo a la Escuela y Servicio de Intervención Comunitaria Intercultural); *Concejalía de Deportes, Igualdad y Juventud* (Delegación de Igualdad, Delegación de Juventud y Delegación de Deporte); *Concejalía de Participación Ciudadana, Mayores, Salud y Consumo* (Delegación de Salud); *Área de Seguridad Ciudadana*.

Comunidad de Madrid: *Consejería de Sanidad* (Dirección Asistencial Sur; Servicio de Salud Pública de Área 9); *Consejería de Educación* (Dirección de Área Territorial Sur, Unidad de Proyecto Educativos).

Como resultado de este proceso de creación colectiva se sugieren ocho ideas clave, cinco de ellas son recomendaciones para favorecer la creación de hábitos saludables y otras tres presentan algunos de los beneficios de un buen descanso. Cada idea se acompaña de una propuesta visual asociada al momento de irse a dormir y se vincula a algún personaje o referente cultural -superhéroes, artistas, científicos- de nuestro medio.

En 2016, una vez finalizado el boceto inicial de la campaña, una profesional de la fotografía del territorio perteneciente al "Colectivo fotográfico de Leganés" se encarga de transformar la propuesta visual en ocho imágenes contando para ello con la colaboración de familias y niños de escuelas infantiles y casas de niños de Leganés.

Finalmente, el grupo de profesionales sanitarios implicados en el proyecto y los técnicos e integrantes de la Mesa de Salud Escolar consensuan qué mensaje asociar a cada una de las imágenes que forman parte de la campaña.

Imágenes de la Campaña:

1.- Imágenes con mensajes de recomendación

Imagen 1: Los padres ayudan a dormir



Que duerma bien es posible con la ayuda de las personas que le cuidan

Los adultos podemos marcar unas rutinas que conduzcan al sueño porque sabemos que dormir un número suficiente de horas es necesario para su bienestar y desarrollo.

Los despertares a lo largo de la noche son habituales hasta los 4 años. Si tu hijo presenta fantasías que le generan miedos, piensa que tú eres el referente que le da seguridad: ofrécele consuelo, y dale mensajes tranquilizadores que le ayuden a volver a dormir. No actúes como si la fantasía tuviera visos de realidad pues esta actitud puede alimentarla aún más.

Imagen 2: Irse a dormir puede ser un placer



Compartir los últimos momentos del día (cuentos, caricias) convierte el irse a dormir en un placer

A algunos niños les cuesta irse a dormir. Pasar del día a la noche es una transición que requiere del acompañamiento del adulto.

Establecer un "ritual de sueño" con sus correspondientes rutinas, ayuda en este momento: marcar un horario determinado y seguir en orden cena, baño, lavado de dientes, pijama y cuento, contribuye a crear sentimientos de seguridad y es una oportunidad para disfrutar el momento de irse a la cama.

Imagen 3: Los dispositivos electrónicos quitan el sueño



Los aparatos electrónicos en el dormitorio impiden conciliar el sueño. Su uso debe ser controlado antes de irse a dormir

La luz, el ruido y la atención que requieren los aparatos electrónicos crean un estado de excitación que le impide abandonarse y dejarse llevar por el sueño.

Si están entretenidos hasta caer rendidos, no pueden relajarse. Poner un límite a la actividad diaria y enseñarles que hay distintos ritmos y un tiempo para cada cosa, les ayuda a encontrar calma necesaria para dejarse llevar por el sueño placentero y reparador.

Imagen 4: El ambiente facilita el sueño



Un ambiente tranquilo (luz tenue, música...), cercano y de disfrute proporciona las condiciones adecuadas para conciliar el sueño

Los adultos han de acompañar al niño con paciencia y comprensión; han de favorecer el tránsito al sueño con un ritual que irá variando, a medida que crezcan, hasta que sean completamente autónomos.

Para dormirse hay que relajarse y para ello es necesario sentirse seguro. Los padres deben abandonar la habitación del niño cuando está todavía despierto para que aprenda a dormirse sin su presencia. Si no puede conciliar el sueño o se despierta durante la noche, es fundamental tranquilizarle, hablarle con cariño y acariciarle, dejándole claro que vamos a estar cuando nos necesite. Esta situación puede resultar agotadora, por lo que es conveniente que sea compartida.

Imagen 5: La paciencia aliada del sueño



Frente a rabietas, peleas o enfados, el adulto ha de ser firme mantener la tranquilidad

En ocasiones los niños se resisten a irse a dormir y lo muestran con rabietas, juegos interminables, peticiones constantes ("quiero agua", "quiero pis", "tengo hambre"...), negociaciones ("un cuento más", "un osito más"...), lloros, etc. Aunque resulte difícil y estén cansados, los adultos no deben perder la calma. El hecho de irse a dormir no puede convertirse en una pelea. Se debe transmitir tranquilidad y seguridad. Es mejor parar, abandonar la habitación y cuando se esté más tranquilo volver a empezar. Es importante que los adultos se apoyen, y actúen de la misma forma.

2.- Imágenes con mensajes de los beneficios de un buen descanso

Imagen 6: Dormir ayuda a pensar



Durante el sueño mejora la memoria y la maduración cerebral. Dormir poco o dormir mal puede afectar durante el día

La falta de sueño puede alterar el comportamiento y el estado de ánimo, volviéndose más activos de lo habitual, haciéndoles disminuir su atención, mostrarse antipáticos o más irritables. También por falta de sueño puede aparecer somnolencia durante el día, problemas de aprendizaje y del desarrollo mental, y por tanto, afectar al rendimiento escolar.

Si no se duerme lo suficiente, durante el día disminuye la utilización de la memoria, así como la capacidad de abstracción y de razonamiento lógico.

Imagen 7: Dormir ayuda al rendimiento físico



Dormir bien mejora su desarrollo y su forma física

El mantenimiento de unos patrones estables de vigilia-sueño es fundamental para que el funcionamiento del cuerpo sea correcto. Algunas fases del sueño están asociadas con la reparación de tejidos corporales y la conservación y recuperación de energía. Durante el sueño el cerebro segrega distintas sustancias que regulan muchas de las funciones del organismo, entre ellas la hormona del crecimiento.

El ocio sedentario y dormir poco se asocian al sobrepeso y la obesidad infantil.

Imagen 8: Dormir ayuda a la creatividad



Dormir fomenta el desarrollo de la creatividad

Durante el sueño se producen procesos de reparación cerebral; se reorganizan las neuronas y almacenan lo aprendido durante el día; se seleccionan los recuerdos más importantes y se eliminan y olvidan los que no lo son.

El sueño profundo facilita la combinación de pensamientos de forma novedosa y deja correr la imaginación posibilitando la aparición de las mejores ideas.

Intervenciones asociadas:

- a. Difusión de carteles: web municipal, revista municipal, mumpies, centros de salud, centros educativos, asociaciones, etc.
- b. Difusión de tarjetones con información de apoyo complementaria: centros de salud y de servicios sociales, centros educativos y asociaciones del municipio.
- c. Exposición itinerante de carteles (asociada o no a intervención de apoyo -visita guiada u otras intervenciones-): centros de salud y de servicios sociales, centros educativos y asociaciones del municipio.
- d. Intervenciones de información y socioeducativas a familias (en consulta y grupales)
- e. Intervenciones de sensibilización a profesionales.

Notas de interés:

Tanto los facilitadores como los componentes de la Mesa de Salud Escolar han querido respetar los resultados del proceso creativo surgido del grupo de jóvenes. Esto significa que se han reproducido, tal cual, los valores presentes en el grupo de trabajo y, por tanto, en la sociedad. De este modo, aparecen ciertos contenidos que podrían trabajarse de forma transversal:

a. Aspectos de género.

En los carteles aparecen más referentes culturales masculinos que femeninos. Esto se explica por la realidad de una sociedad que, en proceso de cuestionamiento de sus condicionantes machistas y patriarcales, continúa invisibilizando a la mujer en entornos socioculturales y carece de referentes culturales femeninos visibles.

Por otro lado, la campaña apuesta por una mayor presencia masculina, para favorecer la toma de conciencia sobre la participación en el cuidado y el desarrollo de hábitos saludables del padre o cuidador.

b. Aspectos relacionados con la competitividad

En los carteles se contempla la competitividad como un aspecto positivo para el desarrollo, principalmente en estas edades. Se ha procurado desligar el término de connotaciones negativas, más propias de la mirada adulta, para contemplarla como lo que es: un elemento motivador al desarrollo personal por encima de otras cosas.

c. Aspectos relacionados con los superhéroes

En los carteles aparece la figura del superhéroe como referente, aspecto que puede resultar paradójico en una campaña del sueño ya que siempre se asocian a la acción. Por un lado, puede vincularse a la necesidad del descanso para estar activos y, por otro, al cuestionamiento de la necesidad imperante de acción en la sociedad actual.

Agradecimientos:

La Mesa de Salud Escolar en Leganés desea transmitir su agradecimiento a todas las familias y al personal de las Escuelas de Educación Infantil Jeromín y Valle Inclán de San Nicasio que han colaborado desinteresadamente en la campaña.

Leganés, mayo 2017