



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 25 28 de septiembre al 02 de octubre 2020.	CURSO: 7° Año Básico.
OA3. Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, entre otras problemáticas; reconociendo la importancia de desarrollar estrategias para enfrentarlas, y contar con recursos tales como: la comunicación asertiva y la ayuda de personas significativas y/o especializadas, dentro o fuera del establecimiento.		Habilidades a desarrollar:	Identificar, Reconocer, y reflexionar.
	Bienestar y Autocuidado		
Objetivo de clase: Identificar y reconocer aspectos importantes sobre los trastornos del sueño en la adolescencia.			
Indicadores de Evaluación: - Identifican las problemáticas sobre los trastornos del sueño y que afectan a su bienestar físico o mental. - Reconocen la relevancia del buen dormir y el control de las horas de sueño. - Reflexionan acerca de situaciones y experiencias vividas.			
Instrucciones de la Actividad: - Queridos estudiantes, la semana pasada comenzamos con las clases online, en la cual repasamos conceptos vistos en clases anteriores. Esta semana aprenderemos sobre los trastornos del sueño y cómo afectan a nuestro bienestar físico y emocional. Los invito a observar los videos recomendados para esta semana y seguir las instrucciones de la guía. - Les aconsejo leer en compañía de un adulto o familiar las instrucciones. Los videos a observar se encuentran en la sección “sitios web recomendados” para guiarte y poder responder todas las preguntas. - Finalmente, vamos a evaluar tu desempeño, respondiendo a las preguntas que están al final, y enviando un ticket de salida al correo del profesor (carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl). - Tienes hasta el viernes 02 de septiembre para desarrollar tú guía. - No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso. - Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.			
Sitios webs recomendados: https://www.youtube.com/watch?v=E1EX2U1r28w (Trastornos del sueño)			

• https://www.youtube.com/watch?v=-m-M9_r1qMg (falta de sueño)		
Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas

Trastornos del sueño en los adolescentes.

La mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente. Cada afección relacionada con el sueño se trata de una forma diferente, pero hay ocasiones en que cambios en el estilo de vida pueden ayudar a resolverlas.

Las horas acumuladas que los adolescentes se pasan sin dormir lo suficiente pueden generar un déficit de sueño. **Los adolescentes con déficit de sueño no logran concentrarse, estudiar ni trabajar de forma eficaz.**

Las investigaciones indican que los adolescentes **necesitan dormir aproximadamente 9 horas cada noche.** Los estudios también indican que muchos adolescentes tienen problemas para conciliar el sueño temprano. Esto no se debe a que no se quieran dormir, sino a que sus cerebros funcionan con horarios más tardíos y todavía no están preparados para acostarse.

Durante la adolescencia, el ritmo circadiano del cuerpo (una especie de reloj biológico interno) se reajusta e indica al adolescente que se duerma más tarde por la noche y que se despierte más tarde por la mañana. Este cambio en el ritmo circadiano parece obedecer a que los adolescentes fabrican la hormona cerebral melatonina más tarde que los adultos y los niños.

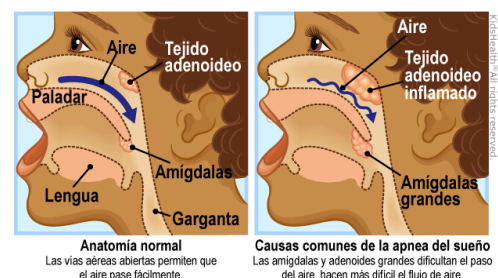
A veces, este retraso en el ciclo de sueño y vigilia afecta al funcionamiento cotidiano de la persona, lo que se llama "síndrome de fase del sueño retrasada" o "síndrome del noctámbulo".

Si un adolescente con déficit de sueño se lleva el móvil a la cama para conectarse hasta las tantas de la noche, su exposición a la luz también puede alterar su ritmo circadiano, resultándole todavía más difícil conciliar el sueño.

La falta de sueño durante la adolescencia se puede deber a alguna de las siguientes afecciones: insomnio (puntual o crónico), trastorno del movimiento periódico de las extremidades, síndrome de las piernas inquietas, apnea obstructiva del sueño, reflujo gastroesofágico, narcolepsia y sonambulismo.

Algunos trastornos alimenticios:

- Insomnio: Muchos de nosotros tenemos insomnio (problemas para conciliar el sueño o para permanecer dormidos). La causa más común de insomnio es el estrés. Pero hay muchos factores que pueden provocar insomnio, como las molestias y los dolores puramente físicos (como una nariz tapada debido a un catarro o un dolor de cabeza), los problemas emocionales (como un problema familiar o las dificultades en una relación afectiva) e incluso un ambiente incómodo para dormir (una habitación demasiado fría, demasiado caliente o ruidosa).
- La apnea obstructiva del sueño: Este trastorno del sueño hace que una persona deje de respirar momentáneamente mientras duerme. Una causa frecuente de la apnea obstructiva del sueño es el agrandamiento de las amígdalas o de los adenoides (tejido ubicado en el conducto que une la nariz y la garganta). El sobrepeso o la obesidad también son factores de riesgo de la apnea obstructiva del sueño.



- El reflujo: El reflujo gastroesofágico es otra de las causas más frecuentes de la falta de sueño. En el reflujo, los jugos gástricos del estómago retroceden hacia el esófago, provocando una molesta sensación de ardor conocida como "acidez".
- Las pesadillas: La mayoría de los adolescentes tienen pesadillas de vez en cuando. Pero las pesadillas frecuentes pueden interferir en sus patrones de sueño, porque los despiertan por la noche. Los principales desencadenantes de las pesadillas frecuentes son de tipo emocional, como el estrés o la ansiedad.
- La Narcolepsia: Los adolescentes que padecen narcolepsia suelen estar muy soñolientos durante el día y tienen "ataques" de sueño en los que se quedan dormidos de golpe, pierden el control muscular y ven imágenes vívidas similares a las de los sueños cuando se duermen o se despiertan. Su sueño nocturno se puede ver interrumpido, con despertares frecuentes a lo largo de la noche. La gente suele empezar a presentar síntomas entre los 10 y los 25 años, pero puede no ser diagnosticada adecuadamente hasta 10 o 15 años más tarde. Los médicos suelen tratar la narcolepsia con medicación y cambios en el estilo de vida.

Cada problema del sueño se trata de una manera diferente. Algunos trastornos se pueden tratar con medicamentos, mientras que otros se tratan con técnicas especiales, como la luminoterapia (donde el paciente se sienta frente a una caja de luz durante determinado período de tiempo todos los días), o con otras prácticas que pueden ayudar a corregir el reloj interno de la persona.

Los médicos también animan a los adolescentes que padecen problemas relacionados con el sueño a hacer cambios en su estilo de vida (como apagar el móvil, el smartphone o la computadora antes de acostarse, reducir el consumo de cafeína o evitar los videojuegos o las películas violentas por la noche), para favorecer unos buenos hábitos de sueño.



Tarea Semana 25.

1. ¿Has tenido algún trastorno del sueño? ¿Cómo lo has notado?

2. Según el texto anterior, ¿Qué es la Narcolepsia?

3. Responde las preguntas del “ticket de salida” en tu cuaderno u hoja de Word y envíalo al correo del profesor Carlos.perez@colegio-pablogarrido.

 TICKET DE SALIDA	
1.	¿Qué son los trastornos del sueño?
2.	¿Cuántas horas duermes a diario? ¿Por qué?
3.	¿Qué es el insomnio?