

## Los Problemas de Sueño de los Niños

Los niños varían en la cantidad de sueño que necesitan y la cantidad de tiempo que se tardan en conciliar el sueño. Con qué facilidad se despiertan y la rapidez con que se restablecen puede también ser diferentes para cada niño.

Después de un evento traumático, es importante que usted ayude a su niño a desarrollar y volver a los buenos hábitos de sueño. Los siguientes consejos pueden ayudarle:

- Establezca un periodo de calma antes de acostarse
- Establezca un horario constante para los niños
- Evite las siestas largas durante el día
- Proporcione comidas y bocadillos nutritivos y evite dar a los niños bebidas con cafeína o azúcar
- Permita que los niños tomen con ellos un objeto de consuelo a la cama, el oso de peluche, manta, etc.
- Evite que los niños duerman con usted
- Permita que los niños tengan una luz de noche

Reaccione rápidamente cuando los niños(a) tengan una pesadilla—afírmeles que están seguros. Deje que le cuente su pesadilla. Permita que ellos tengan una varita mágica o receptor de sueños que pueda mantener bajo su almohada.

Recuerde que debe ser paciente, consigo mismo y con los niños, durante los periodos de interrupción del sueño. Una respuesta negativa por parte de adultos a menudo puede empeorar la interrupción del sueño, especialmente si es siguiente a un evento traumático.

Si usted está preocupado por los problemas que no se han resuelto con su hijo al no poder dormir, consulte con su pediatra para que le de las recomendaciones apropiadas.

## Beneficios de Consejería

Algunos de los beneficios de buscar el consejería son:

- Revisar y procesar el evento puede ayudar a los niños y seres queridos aclarar lo que realmente ocurrió.
- Las decisiones legales y judiciales pueden ser discutidas y utilizadas para promover de la curación y la resolución.
- La Terapia puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y las estrategias que permitirán, poder continuar con la escuela, el trabajo o las relaciones.
- Establecimiento de una red de apoyo puede ayudar a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que a menudo resultan de las experiencias traumáticas.

Los niños y seres queridos pueden utilizar las experiencias traumáticas como una oportunidad para construir y poner en práctica la asertividad, la confianza y las habilidades, incluso el instinto de protección.

## ¿Quién Puede Ayudar?

La Unidad de Servicios para Víctimas del Condado de Laramie le puede ayudar con información sobre el estado de su caso, derechos de las víctimas, Compensación a Víctimas del Delito, la navegación del sistema de justicia penal y las referencias de las organizaciones profesionales apropiadas de acuerdo a sus necesidades específicas.



November 2013

## Sleeping Tips Consejos Para Dormir

Laramie County  
Sheriff's Office  
Danny L. Glick Sheriff  
307-633-4700



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

1910 Pioneer Avenue  
Cheyenne, WY 82001

## Las Causas Más Comunes para los Problemas del Sueño

**Trauma o crisis**—el cuerpo puede deshacerse de los productos químicos en su sistema en lo que se conoce como la respuesta de "lucha o huida".

**Estrés**—el estrés relacionado la escuela o trabajo, sus relaciones o de parentesco, o angustia sobre la muerte de un ser querido o una enfermedad grave, etc.

**El trabajo por turnos**—el turno de noche enfrenta el ciclo del sueño contra el ritmo natural del cuerpo.

**Jet lag**—el cuerpo está respondiendo a otra zona con horario diferente.

**El ruido**—un compañero, esposo o esposa que ronca, perro que ladra, vecinos ruidosos, aviones con sonidos muy altos, etc.

**Molestia ambiental**—demasiado caliente, demasiado frío, mucha luz, la cama es demasiado dura, etc.

**Medicamentos**—algunos medicamentos interrumpen el sueño (hable con su médico si usted está notando un efecto secundario)

**Los trastornos del sueño**—como apnea del sueño, lo cual es la respiración interrumpida durante el sueño.

**El consumo de cafeína**—sobre todo cuando se consume ya tarde.

**El consumo de tabaco**—la nicotina puede despertar el deseo a los fumadores de tres a cuatro horas después de irse a la cama.

**Consumo de alcohol**—inhibe el sueño profundo y restaurativo.

## ¿Tengo un problema de sueño?

El sueño restaura el cuerpo y la mente y nos ayuda a mantener nuestra salud mental y física. En un momento u otro todos podemos ser incapaces de lograr un sueño adecuado. Si usted responde sí a cualquiera de las siguientes preguntas, puede usted tener un problema de sueño:

- ¿Le toma más de 30 minutos para conciliar el sueño?
- ¿Está despierto por una cantidad significativa de tiempo durante la noche?
- ¿Se despierta en medio de la noche y les resulta difícil volver a dormir?
- ¿Se despierta aturdido y cansado todavía?
- ¿Siente somnolencia, (sueño) durante el día?

## Lo que Podría Ayudar

Cuando usted tiene un intenso dolor emocional y tiene un millón de preocupaciones, es difícil conseguir tener un buen sueño durante la noche. No se preocupe si usted no duerme toda la noche todas las noches, porque la gente es capaz de funcionar con menos sueño de lo que piensan. Sin embargo, estos consejos pueden ayudarle a conseguir un poco de ese descanso necesario

- Tenga el mismo ritual cada noche para ir a dormir. Durante una hora antes de acostarse, haga la misma rutina tranquilamente para estar listo. Trate de ir a la cama a la misma hora cada noche.
- Trate de incluir algunas actividades nuevas en la rutina que sea aburridas o repetitiva. Cepillarse el pelo o mecerse en una mecedora puede ser útil para las actividades repetitivas. Ver las fotos de un libro de imágenes o la lectura de algo que normalmente "lo pone a dormir". Las actividades aburridas son útiles.
- Si usted se encuentra tratando de recordar "cosas que tiene que hacer" o si está preocupado a la hora de ir a dormir, haga una lista antes de comenzar su rutina de sueño---mentalmente y físicamente ponga la lista hacia un lado para el día siguiente.
- Cuando se acueste, trate de relajar progresivamente los músculos de su cuerpo. Empiece a partir de la cara, relajando los músculos. A continuación, intente su cabeza. Siga con su cuello. Mantenga relajado los músculos a medida que se "mueven" por su cuerpo hasta llegar a la punta de los dedos del pie. Muchas personas se duermen antes de llegar a sus pies.

- Si usted no puede dormirse dentro de 20 minutos, levántese. Es menos probable que se duerma mientras que se esté dando vueltas en la cama. Intente algunas de las actividades aburridas/o repetitivas hasta que se sienta listo para tratar de dormirse de nuevo.
- Duerma donde "caiga". Si le da sueño viendo la televisión, duérmase ahí. Ahora bien, mientras que el estrés emocional es tan alto, es mejor tomar un poco de sueño en donde pueda. Más tarde, cuando su vida se haya establecido, usted puede entrenarse a dormir en una cama.
- Si se despierta de repente, siente miedo, tratar de hacer de su casa un lugar seguro lo más que pueda. Tome todas las medidas que pueda para sentirse seguro cuando duerma.
- Si tiene pesadillas o sueños desagradables, no sólo trate de ignorarlos. Escríbalos en la noche cuando se despierte. Piense en lo que quieren decir y piense de maneras que usted puede "cambiar" el sueño para que sea más tolerable.
- Deje sus problemas fuera de la puerta de su recámara. Haga de su recámara una zona libre de preocupaciones. Si usted comienza a pensar en los problemas cuando se está en la cama, trate de respirar profundamente o haga técnicas de visualización.
- Crear un entorno de sueño agradable: use pijamas cómodas, ajuste la temperatura ambiental, oscurezca la habitación, use ropa de cama suave y confortable que mejore la experiencia del sueño. Si la cama es demasiado dura o con bultos invierta en una nueva. Si el ruido es un problema, haga frente a la raíz del problema: usted puede pedirle a sus vecinos que más silenciosos, etc.
- Cuando esté bien descansado, usted lidiara con el estrés de una manera más fácil y natural.
- Si tiene un problema de sueño durante una semana o más, hable con su médico. Él o ella pueden evaluar la presencia de un trastorno del sueño y sugerir cambios de estilo de vida o las opciones de tratamiento.