

ITASO-MX: Serpientes y escaleras para el buen dormir: una estrategia didáctico-pedagógica para promover la higiene del sueño en los niños

Sofía Ximena Azbell-Flores¹, Dulce María Menses-Ruiz², Jorge Alan López-Velázquez³

¹ *Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

² *Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

³ *Escuela Preparatoria Campus Benjamín Franklin, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

sofiaazbell@lasallistas.org.mx, dulce.meneses@lasalle.mx, jorgelopez@lasallistas.org.mx

Resumen. Actualmente México ocupa uno de los primeros lugares en la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil. Esto ha traído como consecuencia diversas complicaciones en la salud de la población tanto infantil como adulta. Siendo la obesidad una enfermedad compleja, donde participan factores genéticos y ambientales, entre los que se incluye a la falta de sueño; que alteran el gasto y ahorro energético del organismo causando un desbalance en lo que nuestro cuerpo utiliza y lo que almacena, generando un problema de mayor almacén de tejido graso, condición crucial en la obesidad. En nuestro país, se estima que entre 10 y 40% de niños en edad escolar sufren alteraciones en los hábitos del sueño. A partir de ello, es necesario abordar dichas problemáticas desde lo educativo para aminorar tales efectos y en consecuencia alcanzar un completo estado de salud y bienestar como lo establece la meta del ODS 3. El objetivo de este trabajo fue construir una estrategia didáctico pedagógica (juego de serpientes y escaleras) para estudiantes de primaria, que permita a los participantes conocer los buenos y malos hábitos para así detectarlos y promover de forma significativa la higiene del sueño.

Palabras Clave: higiene del sueño, aprendizaje significativo, vida saludable.

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta. Estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido al envejecimiento de la población y los modos de vida actuales que acentúan el sedentarismo y la mala alimentación (Secretaría de Salud, 2018). La obesidad infantil es una ENT grave que afecta a niños y adolescentes. Es una problemática debido a que el peso adicional suele provocar que los niños comiencen a tener problemas de salud que antes se consideraban exclusivos de los adultos, como diabetes, hipertensión y colesterol elevado. Muchos niños obesos también tienen obesidad en la adultez, especialmente si uno o ambos padres son obesos (Secretaría de Salud, 2018). La obesidad y el sobrepeso constituyen un factor de riesgo importante para otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Es por ello que, como parte del “Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles 2013-2020”, la Organización Panamericana de la Salud plantea incrementar la actividad física y con ello reducir la prevalencia de obesidad y el desarrollo posterior de otras enfermedades no transmisibles (OPS, 2014). Por otra parte, de acuerdo con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para que los niños crezcan sanos y logren un óptimo desarrollo deben de pasar menos tiempo sentados mirando la televisión, jugar activamente y dormir mejor (OMS, 2019). La etapa infantil es el periodo donde se llevan a cabo una serie de cambios y adaptaciones tanto físicos como cognitivos que derivan en la adopción de hábitos tanto individuales como familiares. La completa salud y bienestar de los menores debe lograrse mediante el adecuado balance entre las actividades físicas activas, el buen dormir así como el tiempo que se dedica a actividades

sedentarias donde el niño no se moviliza. Recientemente, se ha demostrado que existe una asociación directa entre el ciclo de sueño vigilia con el balance energético del organismo y los procesos de reparación y mantenimiento de la salud integral del individuo. Es durante el sueño que se realiza un almacenaje de energía y nutrientes, además que se llevan a cabo los procesos de reparación celular y de descanso todos ellos dirigidos por los efectos endocrinos de la hormona melatonina secretada por la glándula pineal (Escobar, González Guerra, Velasco-Ramos, Salgado-Delgado, y Angeles-Castellanos, 2013). Se sugiere que el sueño también es necesario para que se lleven a cabo funciones de formación de memoria y de organización mental, de descanso muscular y de ahorro energético, por lo que es fundamental que se respeten los tiempos del sueño y la vigilia para que se mantenga el correcto funcionamiento del organismo y en consecuencia se logre un completo estado de salud y bienestar. Como mencionan Oropeza, López y Granados (2019) en nuestro país se estima que entre 10 y 40% de los niños en edad escolar presentan algún trastorno del sueño, lo cual podría estar influyendo en los problemas metabólicos de este grupo poblacional (Escobar, C., et al., 2013).

A partir de lo anterior, es fundamental que los niños, dado su etapa de crecimiento y desarrollo, adopten conductas encaminadas a favorecer la higiene del sueño. Esto influirá de forma importante en su salud física, mejorará la utilización y almacenaje de nutrientes dentro del organismo y por tanto se reducirá el riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad infantil, con lo cual podrán tener un óptimo crecimiento y bienestar en todos los aspectos. A partir de estas acciones en la promoción de estilos de vida saludable se contribuirá a lograr las metas 2.2 Poner fin a todas las formas de malnutrición y 3.4 Reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles) de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

2 Objetivo

A partir del Taller ITASO-MX 2022 impartido a estudiantes de las licenciaturas en educación de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales cuyas temáticas se relacionaron con la promoción de estilos de vida saludables en la población (donde se abordaron temas como la alimentación saludable, la actividad física, la higiene del sueño, entre otros), surgió el interés por abordar el tema de la higiene del sueño a través del diseño de una estrategia didáctica dirigida a la población infantil.

En este sentido, se consideró necesario abordar una de estas problemáticas (higiene del sueño en niños) ofreciendo una propuesta de innovación educativa desde la escuela y que genere un impacto social en los educandos.

El objetivo central de este trabajo fue diseñar una estrategia didáctica pedagógica que promueva hábitos de sueño saludables a fin de lograr que los niños en edad escolar lleven a cabo una mejora de hábitos y estilos de vida que modifiquen los factores de riesgo de la salud metabólica de la población infantil.

3 Propuesta de solución

La siguiente estrategia didáctica lleva como nombre “Serpientes y escaleras para el buen dormir”, la cual está ligada con dos de los objetivos de desarrollo sostenible u objetivos globales, en uno se procura la salud y el bienestar (ODS 3), y educación de calidad (ODS 4).

El material de esta estrategia didáctica (Figura 1) consiste en un tablero que representa el juego de serpientes y escaleras en 50 casillas con diversas ilustraciones para que cada niño analice la situación ilustrada y permita a los educandos el reconocer acciones que favorecen los buenos hábitos del sueño (Elsevier, 2018) en el educando. El tablero incluye un par de dados y fichas para cada uno de los participantes.

Para utilizar adecuadamente el material, se sugiere que el docente revise la tabla con las explicaciones de las serpientes y escaleras y con ello explique previamente cuáles son los hábitos saludables que favorecen el buen dormir y cuáles son las acciones que pueden alterar los hábitos de sueño y descanso. Una vez revisado el tema frente al grupo, el juego se puede llevar a cabo con dos o hasta 5 participantes a la vez y se juega por turnos; cuando sea el turno de cada participante arrojará un dado y de acuerdo con el número obtenido, avanzará en las casillas. El tablero consta de 50 casillas (incluyendo la de inicio y la de meta) dentro de las cuales

se encuentran gráficos relacionados con el sueño así como dibujos que representan buenos hábitos que promueven o favorecen el buen dormir (base de la escalera que permite avanzar varias posiciones en el tablero lo que indica que el hábito es recomendable para el bien dormir), pero también hábitos o acciones que llevamos a cabo y que no promueven la higiene del sueño (cola de serpiente que hace descender al participante que cae en esta casilla hasta la casilla donde está la cabeza de la serpiente) ocasionando problemas para dormir como el insomnio o un nulo descanso (Ver Tabla 1). De esta manera, el educando que recorra el tablero hasta llegar a la meta primero, será el ganador del juego.

El objetivo principal de esta estrategia didáctica es, que los educandos detecten y diferencien los buenos y malos hábitos de sueño a partir de las ilustraciones colocadas en cada casilla.

Esta actividad no tiene como fin principal el que exista un ganador, pero sin duda, el ir avanzando en el juego motivará a los menores a continuar con el juego e intentarlo las veces que deseen y de esta manera se reforzarán los conceptos relacionados con los hábitos y las acciones que influyen en la higiene del sueño.

La población objetivo es primaria baja y primaria alta (6 a 12 años de edad), en donde el impacto esperado es que los educandos reflexionen sobre las acciones que llevamos a cabo y que pueden conducir a una buena o mala higiene del sueño.

4 Discusión de resultados e impactos obtenidos

A partir del desarrollo y construcción de esta estrategia didáctica pedagógica se busca que después de su implementación en el entorno educativo, los educandos hacia quienes va dirigida, reconozcan y diferencien los buenos y malos hábitos y con ello sean capaces de aplicarlos para mejorar la higiene del sueño para que se consiga el completo bienestar de los educandos. Esta estrategia busca además que se promueva desde las escuelas una educación de calidad con aprendizajes significativos y que se contextualicen en la vida cotidiana de los educandos para lograr un completo estado de salud y bienestar. Con la aplicación de esta estrategia lúdica se busca dar cumplimiento a las metas mencionadas del ODS 3 encaminado a lograr el bienestar en la población general concomitante a que desde las instituciones educativas se utilizan formas de enseñanza-aprendizaje contextualizadas y que promueven la educación de calidad como lo establece el ODS 4.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

La estrategia didáctica de las serpientes y escaleras del buen dormir busca promover y mejorar la higiene del sueño en los educandos a partir del reconocimiento y diferenciación de los buenos y malos hábitos del sueño; a medida que se contextualicen las experiencias lúdicas para promover estilos de vida saludables, los educandos lograrán un sano desarrollo.

Como perspectiva se ha considerado la aplicación de dicho material pedagógico para así validar su funcionalidad en las poblaciones adecuadas y en caso de ser necesario realizar las adecuaciones pertinentes para que se promuevan aprendizajes significativos que se encaminen a mejorar el completo estado de bienestar de los niños.

6 Agradecimientos

Agradecemos el apoyo del grupo de investigación, Desarrollo e innovación Estudio de Enfermedades no Transmisibles y envejecimiento y al taller ITASO-MX 2022, desarrollado a partir del proyecto "Impacto del programa de innovación educativa dirigido a promover estilos de vida saludable en población infantil de dos comunidades rurales del sureste de México" registrado en la Vicerrectoría de Investigación con clave SAL-24-20.

7 Referencias

1. Elsevier. (2018). Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>

Número de casilla de la serpiente	Acción que lleva a cabo el niño antes de dormir (cola de la serpiente)	Consecuencia en los hábitos de sueño (boca de la serpiente)
14	Uso del celular en la cama previo a dormir.	Insomnio
21	Uso de la computadora hasta altas horas de la noche.	Dificultad para conciliar el sueño.
40	Cenar en abundancia.	Insomnio.
41	Distractores por ruido.	Dificultad para conciliar el sueño.
43	Trabajar en la cama utilizando un dispositivo electrónico.	Insomnio
Número de casilla de la escalera	Acción que lleva a cabo el niño antes de dormir (inicio de la escalera)	Consecuencia en los hábitos de sueño (fin de la escalera)
4	Cenar de forma ligera.	Dormir sin dificultad.
8	Dormir en la habitación oscura.	Sueño reparador.
13	Hacer actividad física.	Conciliar el sueño y descansar.
28	Apagar el teléfono celular y otros distractores.	Dormir sin dificultad.
34	Prepararse para la siesta en un lugar apto.	Conciliar el sueño y descansar.

Tabla 1. Acciones relacionadas con los buenos y malos hábitos del sueño.