

Cuadernos de Educación y Desarrollo

Vol 2, Nº 14 (abril 2010)

<http://www.eumed.net/rev/ced/index.htm>

ACTIVIDAD Y SALUD EN EL NIÑO DE 0 A 6 AÑOS

Ana Belén Fernández Alonso
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
anation77@yahoo.es

RESUMEN:

Este artículo versa sobre la actividad (tanto física como mental) en el niño de 0 a 6 años, su relación con la salud (destacando la importancia de un adecuado ajuste entre actividad y descanso), las necesidades y los ritmos de sueño, la fatiga infantil, los trastornos relacionados con el sueño más habituales, cómo podemos abordarlos, así como algunos criterios a tener en cuenta en el diseño de espacios para el sueño. El conocimiento de los contenidos abordados en este artículo puede resultar útil para educadores y para padres, ya que señala algunas consideraciones a tener en cuenta para que el descanso del niño sea reparador.

PALABRAS CLAVE: ACTIVIDAD FÍSICA, ACTIVIDAD MENTAL, DESCANSO, FATIGA PSÍQUICA, FATIGA FÍSICA, DISOMNIAS, PARASOMNIAS, OTROS TRASTORNOS DEL SUEÑO, DISEÑO DE ESPACIOS.

1. ACTIVIDAD FÍSICA Y MENTAL Y SALUD.

La **actividad** se establece como el proceso a través del cual el niño entra en contacto con el entorno, constituyendo la fuente principal del aprendizaje y del desarrollo. Se trata de **actividad física** cuando supone desplazamiento, tocar, pintar, manipular y todo tipo de actividades sensoriales, y de **actividad mental** cuando aplicamos el razonamiento: pensar, sistematizar, comparar, organizar el pensamiento...

El ser humano desde su nacimiento se muestra activo, siendo la actividad una característica inherente a su propia naturaleza.

La actividad física, lleva al niño a mover su cuerpo, piernas, cabeza, y así ir conociendo las diferentes sensaciones que estos cambios de posición y localización le van proporcionando, intentar alcanzar, acercarse y asir los objetos que le rodean para descubrir sus características sensoriales y las consecuencias de sus acciones sobre ellos, y multitud de actividades que tienen su base en la manipulación del entorno, en su desplazamiento dentro de él, cambiando su ubicación, perspectiva, posición... Todos ellos contribuyen a que el niño conozca y se familiarice con todo aquello que le rodea, de manera que las acciones que en un primer momento se consideraban físicas, progresivamente se vayan vinculando a otras de carácter mental, que toman a las primeras como base y que permiten al niño estructurar la realidad sobre la que se está operando e iniciar su dominio.

Esta asociación entre actividad física y mental es especialmente importante en la primera infancia. Por ello es de gran importancia que la escuela proporcione al niño la posibilidad de

disfrutar de experiencias manipulativas diversas para que éstas contribuyan al desarrollo cognitivo y social del niño; el educador, en determinados momentos, guiará el desarrollo de las mismas, estimulando la curiosidad de los niños, planteando hipótesis e interrogantes incitando a la reflexión y a la estructuración de los conocimientos extraídos a través de ellas.

La actividad es el eje de organización de cualquier institución escolar; lleva asociada la necesidad de descanso, que permite mantener el equilibrio físico y psíquico de la persona.

2. ACTIVIDAD Y DESCANSO.

La actividad y el descanso son dos procesos complementarios. Ambos tienen gran importancia en el desarrollo integral del niño, y su equilibrio es fundamental.

El descanso, que no ha de estar ligado al sueño o reposo, debe estar ajustado a la actividad que ha producido su necesidad, y puede consistir en la introducción de cambios en la misma, o bien en la sustitución de ésta por otra de otro tipo. Es imprescindible hacer un descanso después de cualquier actividad física, como un modo de recuperar al cuerpo del esfuerzo realizado (recobrar el ritmo respiratorio normal, el tono muscular, la frecuencia cardíaca...).

Pero no toda actividad es de carácter físico, ni es la que produce en exclusiva cansancio. La actividad mental produce también fatiga y cansancio, por lo que es importante que la duración de la misma no sea excesiva, que los estímulos en ella implicados no sean muy monótonos y que su dificultad esté adaptada a las posibilidades de los niños.

El desarrollo de los hábitos de actividad mental, al igual que los de tipo físico, han de iniciarse y desarrollarse desde temprana edad, y mantenerse a lo largo de la vida, para prevenir desajustes personales, emocionales y sociales (estrés, fatiga mental...).

La actividad es inherente al ser humano, por lo que no deben prolongarse innecesariamente los tiempos de descanso y reposo, ya que pueden provocar estados de hastío y falta de motivación; por ello actividad y descanso deben estar perfectamente ajustados para que se conviertan verdaderamente en aspectos complementarios. La institución escolar debe proponer al niño una distribución temporal de las actividades respetuosa con estos aspectos.

3. NECESIDADES Y RITMOS DE SUEÑO DE 0 A 6 AÑOS: CRITERIOS EDUCATIVOS.

3.1 Necesidades y ritmos de sueño de 0 a 6 años.

El sueño es un proceso regulado biológicamente de gran importancia en la vida del ser humano. Durante el mismo se produce una disminución de la actividad física y se originan cambios en diversos procesos fisiológicos a la vez que el organismo disminuye su respuesta a estímulos externos, aunque no puede considerarse como un estado de reposo físico, ya que durante el mismo se produce una gran actividad en los centros cerebrales reguladores del sueño.

Mediante el sueño se produce la restauración del equilibrio orgánico que a través del descanso que obtiene al dormir recupera los niveles de determinados índices corporales y fisiológicos.

Durante el sueño, el cerebro procesa de modo intenso la información obtenida de las experiencias que hemos vivido durante el periodo de vigilia, contribuyendo al funcionamiento de los procesos cognitivos de atención, memoria, percepción, así como la asimilación afectiva y emocional de las situaciones que ha vivido.

El sueño constituye una necesidad básica, pues los procesos de regeneración energética que se realizan durante el mismo son imprescindibles para la vida. Las necesidades de sueño varían con la edad (el recién nacido emplea en ello la mayor parte del día, el adulto emplea un tercio del

día en dormir, y a lo largo de la vida adulta van disminuyendo las necesidades de sueño de forma que las personas mayores pueden verlas satisfechas con 4-5 horas diarias).

El proceso del sueño no es homogéneo, dentro del mismo van alternándose 2 fases:

- **REM:** Esta fase se caracteriza por unas ondas cerebrales parecidas a las que se producen durante la vigilia, de ahí que también se conozca como sueño paradójico. Se producen movimientos oculares muy rápidos y falta de tono muscular. Se origina el sueño más profundo y las ensoñaciones.

- **NREM:** Se caracteriza por ondas cerebrales lentas, falta de actividad motriz y escasez de ensoñaciones.

La duración de estas fases varía durante la noche y también con la edad. Los recién nacidos ocupan un 40-80% del sueño total con el tipo REM y esta proporción va disminuyendo con la edad hasta situarse en torno al 20-25% en la edad adulta.

EDAD	DORMIRSE
Menos de un año	No necesita ayuda para dormirse. Debe dormir en una habitación diferente a la de los padres
1-2 años	Si le cuesta conciliar el sueño puede estar inquieto y lloroso Debe favorecerse que duerma sin la presencia de adultos Evitar ritmos que creen dependencia Puede tener objetos que le ayuden a dormir Debe evitarse la luz Duerme de 12 a 15 h diarias
2-3 años	Puede dormir en una cama normal Reclama la presencia de adultos pero deben evitarse situaciones de rito Evitar siestas prolongadas si le cuesta conciliar el sueño Deben retirarse paulatinamente objetos inadecuados para su edad Ayudarlo para que busque la manera de dormirse Duerme de 12-14h diarias
3-4 años	Va dejando de hacer la siesta Tiene cierto temor a las pesadillas Muestra extrañeza si duerme en sitios poco habituales Duerme unas 12h
4-5 años	Tiene maneras de ayudarse a conciliar el sueño Puede pedir oír los movimientos de los que no duermen Acepta ir a dormir fuera de casa pero hay que enseñarle los puntos de referencia Duerme 12h
5-6 años	Sabe prepararse para ir a dormir No tiene problemas para ir a dormir sin los padres La falta de sueño puede llevarlo a inhibirse en ciertas actividades Duerme de 10-12h

Los ritmos de sueño varían, siendo al nacer de cuatro o cinco periodos de tres o cuatro horas al día, y conforme el niño va creciendo, sus ritmos van pareciéndose más a los del adulto, es decir, las horas de sueño tenderán a concentrarse durante la noche y se reducen durante el día.

3.2 Criterios educativos.

Las **condiciones** en las que se realice el acto de dormir están dentro del campo educativo, ya que tiene aspectos susceptibles de aprendizaje como:

- El lugar donde se duerme

- El tiempo para dormir.
- Adecuar las condiciones no favorables a los momentos más recomendables.
- Las actividades que son más eficaces para inducir al sueño.

Se trata de establecer las condiciones espaciales, temporales, de actividad y de intervención educativa idóneas para que el acto de dormir se convierta en un hábito.

Los **criterios de actuación de los adultos** deben tener en cuenta que:

- Es conveniente que cada niño tenga su propia habitación para dormir si se trata de su casa.
- En los centros educativos las zonas para el sueño son colectivas, aunque la tendencia es a que haya varias estancias para separar a los niños por edades o niveles.
- Hay **condiciones** que es conveniente tener en cuenta para facilitar el equilibrio actividad-descanso:
 - Las zonas deben estar lejos de fuentes productoras de ruidos.
 - Deben estar convenientemente orientadas para que la temperatura sea la adecuada (18º-22º). Las paredes deben tener buenos aislamientos.
 - Que el grado de humedad no rebase el recomendable.
 - Que existan suficientes puertas y ventanas para facilitar la iluminación natural y la ventilación.
 - La pintura será de colores claros y relajantes.
 - La decoración debe ser adecuada a su edad en cuanto a formas, tamaños y temáticas.
 - El mobiliario estará constituido solamente por el que sea necesario. En los centros educativos para dormir se utilizan colchonetas con funda sobre tapiz en el suelo o somier de láminas a altura asequible para los niños, que evita deformaciones en la columna y facilita el acceso a ellos de los pequeños.
 - Debe cumplir condiciones de seguridad referidas a: muebles, enchufes, suelo antideslizante, salidas directas al exterior, ausencia de estufas, plantas e instrumentos rotos o deteriorados.
 - El ambiente debe ser tranquilo, sereno, sin ruidos y mantenerlo en penumbra y con música suave cuando se va a empezar a dormir. Se procurará que el horario de sueño sea estable en cuanto a duración y hora de inicio, para ayudar al niño a reconocer los momentos asociados a la satisfacción de esta necesidad.

Criterios de actuación con los alumnos:

- Utilizar objetos que le den apoyo y seguridad (peluche, sabanitas, almohadas...).
- Acompañarlo en los momentos iniciales y dejarlo sólo para que aprenda a dormir sin compañía.
- Acostumbrarlo a despertarse sin llorar (se le dejarán sus objetos preferidos y si se despiertan con desasosiego se le calmará haciéndole entender que debe levantarse sin llorar). Se le debe acostumbrar a que respete el sueño de los demás.
- Se le acostumbrará a que se despida y salude al acostarse y levantarse.
- Se le debe hacer participar en las actividades de arreglo del lugar en donde duerme (quitarse la ropa, colocarla, destapar la cama...).
- Debe hacer pis antes de acostarse y después de levantarse.
- No debe ingerir gran cantidad de líquidos antes de acostarse, y por supuesto que no sean excitantes para no impedir la conciliación del sueño.

4. FATIGA INFANTIL.

La fatiga infantil aparece como un estado consecutivo al agotamiento corporal o psíquico.

Las formas de fatiga pueden encuadrarse dentro de estos 2 ámbitos:

- **Fatiga física o muscular:** Se produce por la reducción de la capacidad de contracción de un músculo, originada por aporte deficiente de oxígeno y sustancias nutritivas, o a una acumulación de ácido láctico en el músculo, para cuya combustión se necesita oxígeno. Las *manifestaciones* de la fatiga son: respiración superficial, aceleración del pulso y disminución de su tono.

- **Fatiga psíquica:** Produce una sensación de cansancio general cuyas manifestaciones más relevantes son: irritabilidad, trastornos de la recepción, percepción, coordinación y del grado de capacidad mental.

Teniendo en cuenta el grado de excitabilidad muscular y de inestabilidad psíquica habrá de procurarse no llevar al niño a estados de fatiga.

La fatiga que se deriva de la actividad realizada a lo largo del día desaparece:

1. Tras el descanso nocturno mediante el sueño.
2. Mediante relajación muscular.
3. Con el cambio de actividad.

La *relajación muscular* es una técnica que proporciona gran ayuda para disminuir la fatiga producida por el exceso de actividad. Tras el recreo, juegos motrices, estados ansiosos o nerviosos de los niños o de los bebés, las técnicas de relajación son fáciles de aprender y aplicar, y deben incorporarse en la actividad diaria del niño para que formen parte de sus rutinas como mecanismo compensador del desgaste de energía.

También el *juego* sirve como descanso, ya que podemos seleccionar aquellos que impliquen mayor o menor esfuerzo físico o mental y que pueden llevar al estado deseado de tranquilidad y descanso.

Puesto que el niño cuando es pequeño es incapaz de controlar sus posibilidades, es el adulto quien debe velar porque las condiciones en que se desenvuelve la actividad sean las idóneas y no generen fatiga. Por tanto será en los ámbitos escolar y familiar en los que habrán de centrarse las actuaciones con carácter preventivo.

1. Ámbito escolar.

- Se procurará que el horario tenga una distribución por sesiones para que haya un orden equilibrado de actividades de menor a mayor esfuerzo.
- Se procurará que las actividades sean variadas y que exista equilibrio entre actividades de tipo físico y mental.
- El número de actividades también se adecuará a la capacidad y rendimiento de los alumnos.
- Con los niños que muestren gran avidez por la realización de actividades, el profesor estará pendiente para que cambie de actividad hasta que aprendan a autorregularse y puedan medir sus posibilidades.
- Se evitará caer en el tópico de que los niños se recuperan fácil y rápidamente de la fatiga.
- Debe evitarse que se produzca una excesiva fatiga; es de vital importancia saber alternar juegos que impliquen mayor o menor grado de actividad y proponer juegos y actividades más tranquilas. Para ello el patio debe tener bancos con respaldos y mesas para que los niños puedan divertirse tranquilamente con diversos juguetes.

2. Ámbito familiar.

- El horario de sueño del niño debe estar equilibrado y debemos ser constantes en el respeto de las horas y los momentos de sueño.
- El número de horas de sueño debe ser el adecuado para la edad y el tipo de actividad que desarrolle el niño.
- No se debe agobiar al niño con un exceso de actividades para mantenerlo entretenido.
- Dedicar diariamente periodos de tiempo a estar con el niño para proponerle juegos y actividades, observando su fatigabilidad para poder ajustar la intervención.
- Controlar el tiempo y el horario destinados al uso de la televisión y de los video-juegos, ya que son una fuente constante de excitación.
- Si se le observa fatigado se le debe cambiar de actividad o suprimirla, para que descanse y se recupere adecuadamente.
- Si el niño presenta trastornos de sueño, es importante solucionarlo urgentemente para evitar que caiga en situaciones de fatiga permanente.
- Eliminarle situaciones de competitividad permanente que hacen que el niño se esfuerce demasiado para satisfacer las expectativas de los adultos.

- Evitar compararle con amigos, vecinos, hermanos... para que ajuste su actividad y el ritmo de la misma a sus capacidades y posibilidades.

5. TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SU ABORDAJE

Siendo el sueño una de las necesidades más importantes de nuestra vida, no siempre se realiza en condiciones de normalidad, si no que, como su funcionamiento depende de mecanismos neurofisiológicos, a menudo se dan problemas relativos al sueño.

Debemos conocer el tipo de problema y las causas que lo generan para aplicar en cada momento los criterios más adecuados para el caso en concreto. Una clasificación de los problemas del sueño puede ser la siguiente:

A. DISOMNIAS:

- **INSOMNIO:** Dificultad para conciliar el sueño (Insomnio Inicial), o interrupción de éste seguida de una fase de desvelo anormal (Insomnio Terminal). Las causas del insomnio pueden estar debidas a lesiones orgánicas del sistema nervioso central, estados febriles e intoxicaciones y a afecciones dolorosas. En la infancia, desde el nacimiento hasta los 3 meses esta alteración del sueño puede tener su origen en el régimen alimenticio, el defecto o exceso de estimulación táctil o por exceso de sensibilidad constitucional del niño hasta que se adapta a las nuevas condiciones del medio. A partir de esta edad puede ser debido a la dentición, miedo a la oscuridad, inadaptación familiar o escolar, problemas afectivos u obsesiones infantiles.

- **HIPERSOMNIA:** Excesiva cantidad de sueño con incremento de la somnolencia diurna.

B. PARASOMNIAS: Alteraciones que interfieren o interrumpen el sueño

- **PESADILLAS:** Ensoñaciones angustiosas acompañadas de despertares frecuentes en los que se tiene un recuerdo detallado del sueño que produce miedo. Normalmente hay recurrencia del mismo tema. Son frecuentes entre los 8-10 años.

- **TERRORES NOCTURNOS:** Episodios repetidos de despertar brusco que normalmente se inician con un grito de pánico. El niño no recuerda nada al día siguiente. Los terrores nocturnos y las pesadillas suelen reflejar conflictos; en ocasiones su superación precisa tratamiento psicológico.

- **SONAMBULISMO:** Episodios repetidos de una conducta que hace que el niño se levante de la cama y camine sin que tenga conocimiento de ello. Suele aparecer entre los 5-12 años. La duración del episodio oscila entre un minuto y media hora.

C. OTROS TRASTORNOS:

- **BRUXISMO:** Consiste en rechinar los dientes, debido a la acumulación de tensión en la mandíbula durante el sueño.

- **JACTATIO CAPITIS:** Movimientos repetitivos de cabeza y cuerpo mientras se concilia el sueño.

- **SOMNILOQUIA:** Consiste en hablar, gritar, reír o llorar en cualquier fase del sueño.

- **RONQUIDOS:** Alteración relacionada con el sueño y con el aparato respiratorio. Si son persistentes hay que acudir al especialista.

5.1. Intervención educativa.

La intervención en estas situaciones consiste en proporcionar un entrenamiento adecuado para introducir los hábitos de sueño, estableciendo relaciones de coordinación con las familias.

El **entrenamiento del hábito del sueño** es un tratamiento eficaz para que desaparezcan gran parte de los trastornos del mismo, pudiendo seguir unas pautas determinadas:

- Comenzar a incorporarlo desde los primeros días de vida.

- Procurar que estén adquiridos y consolidados entre los 3-4 años; para ello es necesario que se planifique previamente el programa de actuaciones.

- Realizar las actuaciones con regularidad y firmeza y con carácter repetitivo, procurando no hacer excepciones.
- Producir en el niño sensación de satisfacción mientras se llevan a cabo estas actuaciones.
- Realizar actividades idénticas aun cuando las realicen distintas personas con el mismo niño.
- Asociar las conductas que forman el hábito a rituales (antes de acostarse lavarse los dientes, hacer pis...).
- El adulto ha de actuar siempre como modelo; así, si el adulto posee el hábito debe exhibirlo para que el niño lo imite.

Debemos realizar los procesos de separación del niño de la madre y de otros adultos significativos de manera adaptativa, natural y no dramática, puesto que la angustia por separación entre los 8 meses y los 3 años es la principal causa de insomnio.

En caso de que el niño llore, demande la presencia del adulto constantemente o se niegue a acostarse sin la presencia de éste, se le podrá acompañar a la cama y permanecer con él pero realizando otro tipo de tareas, de forma que se esté cerca de él pero prestándole otro tipo de atención para que no genere ritos de dependencia.

6. DISEÑO DE ESPACIOS APROPIADOS PARA EL SUEÑO.

El espacio posibilita el que el niño pueda integrar su necesidad de descanso y la asocie a determinados momentos en que debe satisfacerla mediante el sueño.

En la zona destinada a cubrir esta necesidad debe aparecer el horario de la jornada, para tener presente 2 aspectos importantes:

- **El régimen de sueño:** periodos, horas de cada periodo y horas totales.
- **El régimen de vigilia:** horas que el niño permanece despierto, intervalos entre estas horas y duración de los mismos.

A. Condiciones espaciales: deberá ser suficientemente amplio en función de la ratio que se establezca para la ocupación del dormitorio. En ningún caso se permitirán condiciones de hacinamiento para dormir. Si no hay posibilidad de tener varios dormitorios se establecerán diferentes turnos.

B. Condiciones ambientales: el sueño en la Escuela Infantil hace referencia al sueño diurno, que es el que se enmarca durante la estancia del niño en la escuela.

Debemos dispensar ciertas atenciones con relación al sueño que garantizarán que el momento y el lugar destinados a dormir cumplan una serie de requisitos, deben ser:

- Saludables.
- Agradables.
- Específicos.
- Adaptados.
- Adaptables a las necesidades.

Para garantizar la salubridad:

- Ha de ser respetado el ritmo de sueño de cada niño.
- Que duerman tantas veces al día como sea necesario.
- Que se eviten perturbaciones durante el mismo.
- Que el despertar se produzca espontáneamente.

A partir de la información obtenida a través de la observación directa del ritmo de cada niño y la observación familiar de sus costumbres en casa, podremos establecer horarios de vigilia y sueño.

El *espacio* donde se va a dormir debe ser resguardado de la actividad de otros niños. No estará, por tanto, próximo a patios de juego, cocinas en las que haya ruido, tráfico de la calle...

La *ambientación* debe responder a criterios de tranquilidad y relajación. Debe evitar ruidos externos, pero posibilitar oír los sonidos producidos por el educador.

El *horario* de siesta no debe ser rígido e igual para todos.

Los *elementos ambientales* deben invitar a dormir. El lugar donde se duerme debe ventilarse; en los momentos en los que no se utiliza debe aprovecharse para abrirlo y que se renueve el aire. Se evitarán la luz directa y las corrientes de aire.

La oscuridad total no es imprescindible, pero sí la penumbra (proporcionada por cortinas o persianas suficientemente tupidas).

El *mobiliario* donde se acuestan los niños debe ser individual y no intercambiable; las fundas, sábanas, mantas... deben lavarse con frecuencia.

Se evitará que los niños se queden dormidos sobre las mesas en el aula. Si no se dispone de dormitorio y se emplea una sala destinada también a otros usos, ésta estará acondicionada de igual manera que si fuese un dormitorio.

Los *objetos* que se utilicen para dormir deberán ser blandos y sin ningún elemento que se desprenda o pueda ser cortante (ojos, botones...).

Se acostarán descalzos y ligeros de ropa para garantizar la libertad de movimientos y la transpiración.

La *orientación* recomendable de la cama es la de norte (cabeza)-sur (pies).

Para que el sueño sea agradable, debemos cuidar que los aspectos afectivos-emocionales (que modifican las condiciones naturales de las etapas del sueño) estén cubiertos en la escuela y, si las alteraciones provienen de su entorno familiar, establecer contactos con la familia para asegurar su equilibrio personal.

En la escuela, los educadores pondrán los medios para proporcionar que las actividades previas al momento del sueño sean relajadas (aseo y limpieza personal, escuchar un cuento, cantar una canción suave, preparar la cama...).

Deberán respetarse los *rituales personales* que suelen practicar desde pequeños: chupar algo, balancearse, agarrar la sábana... ya que facilitan su relajación y conciliación del sueño.

El educador deberá estar atento a cada uno de los niños mientras se preparan para acostarse y decirlo mientras lo hace. Al despertarse, los niños han de tener la seguridad de que los objetos y personas con las que contaban antes de dormir van a ser reencontradas.

Si algún niño se despertara por tener pesadillas, no debemos frivolar el miedo provocado por ellas, sino que es conveniente relajarlo ayudándole a distinguir entre fantasía y realidad.

Una vez despiertos se deben ir levantando cuando no deseen permanecer en la cama y nunca debe utilizarse ésta como amenaza o castigo.

El *lugar de dormir* debe ser reconocible: cada niño tendrá su cama o colchoneta para dormir, sábanas y mantas y sólo se utilizarán cuando vayan a dormir. Deberá irse acostumbrando a reconocer cuándo llega el momento de irse a dormir, bien porque le va entrando sueño o bien porque el adulto lo induce con signos como: actividades de relajamiento, higiene, bajar las persianas, preparar la cama, facilitándole sus mascotas que utilizan para dormir...

La situación ha de ser adaptada y adaptable a sus necesidades, hay que considerar las épocas en las que tienen más tendencia a dormir y cuáles son sus preferencias para irse a la cama (atender sus peculiaridades para que se sientan cómodos).

Hay que procurar que el niño disfrute de esos momentos y evitar y vigilar cuando el niño utiliza el sueño como forma de protegerse frente al abandono afectivo o frente a situaciones difícilmente

superables para él, encontrando en el sueño refugio frente a la impotencia que siente para superarlas.

NOTA: Este artículo se ha escrito con la finalidad de que los padres y educadores conozcan los aspectos básicos del sueño en niños de 0 a 6 años, manejen recursos para que proporcionen las condiciones idóneas a los niños para una adecuada adquisición y desarrollo de los hábitos relacionados con el descanso, se aproximen a los trastornos del sueño más frecuentes en estas edades y puedan adoptar estrategias para su solución.

BIBLIOGRAFÍA.

·Comellas, M.J.: *Los hábitos de autonomía. Proceso de adquisición.*

·De Pablo, P. y Trueba, B.: *Espacios y recursos para ti, para mí, para todos. Diseñar ambientes en Educación Infantil.*

·*Jardín de Infancia. Tecnología 2*, Ed Editex

·Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan las enseñanzas del 2º ciclo de Educación Infantil, la Educación Primaria y la Educación Secundaria.

· Vélez y otros: "Jugar y aprender: talleres y experiencias en Educación Infantil". Ed. Octaedro. Barcelona. 2000