



XIV encuentro
Participación de la
Mujer
en la Ciencia

Matilde Montoya
México Mexicano

HÁBITOS, ALTERACIONES O PROBLEMAS DE SUEÑO EN NIÑOS DE 2 Y 3 AÑOS DE EDAD EVALUADOS CON EL CUESTIONARIO CSHQ

Paola López Olvera¹, Gabriela Romero Esquiliano¹ y Yadira Villanueva Romero¹

¹ Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. polaa_h@hotmail.com

Introducción. Las rutinas al iniciar o mantener el sueño, son hábitos aprendidos a través de las interacciones familiares, influenciadas por factores biológicos, sociales, ambientales y psicológicos. Se relacionan con la cantidad de horas de sueño, minutos despierto por la noche, habitación donde duerme, hora de acostarse y despertar. Cuando la rutina se altera, el entorno familiar también y repercute en la conducta del niño, se genera un patrón poco satisfactorio y se considera como problema de sueño. En edades tempranas son escasos los reportes de hábitos y problemas de sueño. **Objetivo.** Evaluar los hábitos y documentar la presencia de alteraciones o problemas de sueño en niños de dos y tres años de edad a través del Children's Sleep Habits Questionnaire-CSHQ- versión en español. **Método.** Estudio descriptivo, transversal y observacional. Los padres contestaron el CSHQ propuesto por Owens y cols. (2000). **Resultados.** Se incluyó a 25 niños, 10 hombres y 15 mujeres, edad promedio de 29.4 ± 3.8 meses. Hábitos: 64% duermen en la habitación de los padres, con 10.8 ± 1.2 horas promedio de sueño. Se identificó 20% de los niños con problemas. Observado estos problemas en las subescalas: 20% resistencia para ir a la cama, 20% retardo en la aparición del sueño, 20% duración del sueño, 20% ansiedad y 40% en despertares nocturnos. **Conclusión.** Se identificó a niños con problemas de sueño en una muestra no clínica, es importante identificar estos problemas que pueden incidir en el desarrollo de los niños.