



GUÍA ORIENTATIVA PARA PADRES & FAMILIAS

El Sueño: El Entrenamiento Invisible

La importancia del buen descanso en el rendimiento deportivo, la recuperación mental y la prevención de lesiones en atletas jóvenes.

El pilar olvidado del rendimiento: Creemos frecuentemente que el progreso deportivo ocurre durante las horas de entrenamiento. Sin embargo, la ciencia nos demuestra que el estímulo físico rompe fibras y fatiga la mente; es únicamente durante el descanso profundo cuando el cuerpo se reconstruye y el cerebro consolida el aprendizaje motor.

1. LOS TRES IMPACTOS DIRECTOS DEL SUEÑO EN EL ATLETA

ÁREA DE IMPACTO	EFFECTO FISIOLÓGICO Y COGNITIVO DEL BUEN DESCANSO
1. Rendimiento Físico	Durante las fases de sueño profundo (NREM) se libera la hormona de crecimiento, reparando tejidos, aumentando la síntesis de glucógeno muscular y mejorando la velocidad de reacción.
2. Prevención de Lesiones	Atletas jóvenes que duermen menos de 8 horas por noche tienen 1.7 veces más probabilidades (un 70% más de riesgo) de sufrir lesiones musculares y articulares por acumulación de fatiga neuromuscular.
3. Salud Mental y Aprendizaje	El descanso consolida las vías neuronales para afianzar gestos técnicos aprendidos en el día, regula la estabilidad emocional y reduce el estrés perceptivo antes de competir.

2. ESTRATEGIAS EN CASA PARA PROTEGER EL DESCANSO

PAUTA 1

Higiene Digital y Luz Azul (El enemigo N° 1 del sueño)

- Establezcan la regla de apagar pantallas (celulares, videojuegos, tablets) **60 minutos antes de dormir**. La luz azul bloquea la secreción natural de melatonina.
- Green un espacio de recarga fuera de la recámara durante la noche para evitar la tentación de revisar notificaciones.

PAUTA 2

Consistencia de Horarios (Ritmo Circadiano)

- Mantengan horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso durante los fines de semana.
- Prioricen entre **8 y 10 horas de sueño nocturno continuo** en atletas en etapa de desarrollo o adolescencia.

PAUTA 3

Rutina de Desconexión Previa

- Fomenten actividades de baja activación antes de acostarse: lectura ligera, estiramientos suaves o ejercicios de respiración diafragmática.
- Eviten las cenas pesadas o con alto contenido de azúcares refinados justo antes de ir a la cama.

3. ERRORES COMUNES DE LA DINÁMICA FAMILIAR

1. Repasar errores deportivos antes de dormir:

Analizar partidos o exigir autocríticas en el trayecto a casa o durante la cena eleva el cortisol e interrumpe el inicio del sueño conciliador.

2. Normalizar el trasnocho por carga académica/deportiva:

Sacrificar horas de sueño para estudiar suele ser contraproducente; la falta de descanso reduce la retención cognitiva y duplica la fatiga.

4. COMPROMISO FAMILIAR DE DESCANSO Y SALUD

PLAN DE ACCIÓN EN FAMILIA

1. HORARIO ACORDADO PARA APAGAR PANTALLAS E INICIAR LA RUTINA DE DESCANSO:

2. UNA ACCIÓN PARA MEJORAR EL ENTORNO DE LA RECÁMARA (LUZ, TEMPERATURA, RUIDO):

3. COMPROMISO DE APOYO COMO PADRES PARA NO SOBRECARGAR LAS NOCHES:
