

Trastornos de Hipersomnolencia en la Sala de Clase *Disorders of Hypersomnolence in the Classroom*

La Narcolepsia y la Hipersomnia Idiopática se consideran Trastornos de Hipersomnolencia. Estos trastornos son trastornos del sueño crónicos que causan somnolencia excesiva durante el día (tienen mucho sueño). Los estudiantes con trastornos de hipersomnolencia suelen tener dificultades en la sala de clase. *Narcolepsy and idiopathic hypersomnia are both considered disorders of hypersomnolence. These disorders are lifelong sleep disorders that cause excessive daytime sleepiness. Students with disorders of hypersomnolence often have difficulties in the classroom.*

Información sobre la hipersomnolencia *Information about Hypersomnolence*

- Los estudiantes con hipersomnolencia pueden sentirse y parecer muy somnolientos durante el día y tener dificultades para mantenerse despiertos en la sala de clase. *Students with hypersomnolence can feel and appear very sleepy during the day and may have trouble staying awake in the classroom.*
- Algunos niños pequeños con hipersomnolencia pueden presentar con energía excesiva, falta de atención o dificultades para regular las emociones. *Some younger children with hypersomnolence may appear to have excess energy, trouble paying attention, or trouble regulating their emotions.*
- Los niños con hipersomnolencia se sentirán muy somnolientos durante el día, incluso después de haber dormido lo que otros considerarían una noche completa. *Children with hypersomnolence will feel very sleepy during the day, even when they have had what others would consider a full night of sleep.*

Signos y Síntomas de Hipersomnolencia *Signs and Symptoms of Hypersomnolence*

- Somnolencia excesiva durante el día, incluso después de dormir la noche anterior. *Excessive daytime sleepiness, even after sleeping the previous night*
- Quedarse dormido en la sala de clase. *Falling asleep in the classroom*
- Microsueños: el cerebro permanece esencialmente dormido durante un breve periodo. Estos suelen parecer como lapsos de atención, tanto al alumno como al profesor. *Having "microsleeps" in which the brain is essentially asleep for a brief period of time. These often appear to be attention lapses, both to the student and the teacher.*
- Cataplejía: pérdida repentina del tono muscular, a menudo provocada por emociones intensas como la risa o el miedo. *Cataplexy, which is a sudden loss of muscle tone often triggered by strong emotion such as laughter or fear.*
 - La cataplejía puede ser más evidente, como el doblez de rodillas y la caída del alumno. O puede ser más sutil, como la caída del rostro. *Cataplexy can be more obvious, such as knees buckling and a student falling. Or it may be more subtle, such as a drooping face.*
- Aumento repentino de peso *Sudden weight gain*
- Baja nivel de energía *Low energy level*

Hipersomnolencia en la Sala de Clase *Hypersomnolence in the Classroom*

- Los alumnos con hipersomnolencia suelen experimentar dificultades que pueden afectar su rendimiento en la sala de clase. Esto puede incluir dificultades con: *Students with hypersomnolence often experience challenges that can impact their classroom performance. This may include difficulties with:*
 - Concentración *Concentration*
 - Memoria *Memory*
 - Comprensión *Comprehension*
 - Velocidad de procesamiento *Processing speed*
 - Estado de ánimo *Mood*
 - Comportamiento *Behavior*

(continúa)

- Algunos estudiantes intentan compensar su somnolencia con ciertos comportamientos: *Some students may try to compensate for their sleepiness by engaging in certain behaviors:*
 - Inquietud *Fidgeting*
 - Moverse por la sala *Moving about the room*
 - Hablar excesivamente *Excessive talking*

Adaptaciones en la Sala de Clase *Classroom Accommodations*

- Al igual que el TDAH o los trastornos del aprendizaje, la hipersomnolencia puede considerarse una discapacidad oculta. Los estudiantes con hipersomnolencia suelen tener derecho legal a adaptaciones académicas. *Similar to ADHD or learning disorders, hypersomnolence can be considered a hidden disability. Students with hypersomnolence often are legally entitled to academic accommodations.*
- Cada niño tiene necesidades individuales, pero algunas adaptaciones académicas pueden ser beneficiosas para ayudar a los estudiantes con trastornos de hipersomnolencia a tener éxito. *Each child has individual needs, but some academic accommodations may be beneficial in helping students with disorders of hypersomnolence succeed.*
 - Una siesta breve y programada (15-30 minutos) en un lugar tranquilo y privado *A scheduled, brief nap (15–30 minutes) in a quiet, private location.*
 - Oportunidades para dar un paseo breve o realizar actividad física cuando tenga sueño *Opportunities to take a brief walk or engage in physical activity when feeling sleepy*
 - Indicaciones sutiles al estudiante para que recupere la atención si presenta lapsos de atención o microsueños *Subtle cuing of the student to re-engage attention if they are having attention lapses or microsleeps*
 - Tiempo adicional para completar exámenes *Extra time for test completion*
 - Reducción de tareas para permitir más oportunidades de descanso fuera del horario escolar *Reduced homework assignments to permit more opportunity for rest outside of school*
 - Jornada escolar más corta *Abbreviated school days*
 - El inicio de las clases más tardes para permitir un sueño nocturno más prolongado *Later starts to school days to permit extended nighttime sleep*

Los trastornos de hipersomnolencia, como la narcolepsia y la hipersomnía idiopática, son condiciones crónicas que pueden afectar el funcionamiento cognitivo, académico y emocional. La hipersomnolencia a menudo afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Esto puede incluir que se queden dormidos en clase, pero también puede tener efectos más sutiles, como microsueños, lapsos de atención o actividad excesiva. Los maestros pueden brindar apoyo y adaptaciones para ayudar a sus estudiantes con hipersomnolencia a alcanzar el éxito académico. *Disorders of hypersomnolence, including narcolepsy and idiopathic hypersomnia, are lifelong conditions that can impact cognitive, academic, and emotional functioning. Hypersomnolence often affects students' classroom performance. This may include students falling asleep in class, but there may be more subtle effects such as microsleeps, attention lapses, or excessive activity. Teachers can provide support and accommodations to help their students with hypersomnolence experience academic success.*
