

Ediciones regionales 03 11 2019

Muy decidora la columna “Dejemos que los adolescentes duerman lo suficiente: comenzar las escuelas antes de las 8:30 a.m. muestra un trágico desprecio tanto por la salud mental de los niños como por la ciencia”. (Let Teenagers Sleep In. Henry Nicholls, NYT, 20 de setiembre de 2018).

El 75% de estudiantes del 9no al 12vo grado no duermen el mínimo de ocho horas que recomienda la American Academy of Sleep Medicine. Eso reduce su atención, memoria y afecta su aprendizaje. Aumenta las posibilidades de tener problemas emocionales, pobre estado de ánimo, lo que aumenta el riesgo de enfermedad mental. Es un factor de riesgo para la obesidad, la diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y el cáncer. También aumenta el riesgo de quedarse dormido al volante.

¿Por qué les cuesta dormir lo suficiente? Primero, porque los adolescentes no son alondras de la mañana sino búhos nocturnos que permanecen despiertos más tarde hasta dormir por la forma como el cerebro responde a la luz. Además, tenemos nuevos hábitos tecnológicos con uso de pantallas por la noche: 95% de adolescentes de 13-17 años tienen acceso teléfonos inteligentes y 43% de estudiantes de secundaria juegan videojuegos durante más de tres horas por noche (Netflix, YouTube, sumado a redes sociales como Facebook, Instagram y Snapchat podría llegar a seis horas diarias en promedio), sumado al efecto tóxico de la luz azul emitida por los LED y pantallas que suprimen la secreción de melatonina del cuerpo, hormona que señala la hora de dormir.

En este contexto, sacar a un adolescente de la cama a las 6 am para llegar a la escuela es el equivalente de despertar a un adulto a las 4 am. El cerebro menos activo en el ciclo de 24 horas. Por eso en el año 2014, la Academia Americana de Pediatría recomendó que las escuelas secundarias y preparatorias comenzaran no antes de las 8:30 a.m., una política que ahora está respaldada por la Asociación Médica Americana, la C.D.C. y muchas otras organizaciones de salud. Las secundarias que han hecho caso tienen estudiantes que duermen más, aumenta la asistencia, las calificaciones mejoran y hay una reducción significativa en los accidentes automovilísticos.

Comenzar la escuela antes de las 8:30 a.m. debe ser inaceptable, sostiene el autor.

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/2555573514543168>

Artículos afines:

[Les falta sueño a los adolescentes](#)

[Los ritmos biológicos de los niños encajan mejor con la jornada escolar partida.](#) Las investigaciones más recientes en el ámbito de la cronobiología contribuyen también una mayor igualdad a nivel nutricional y de acceso a extraescolares

[Despertarte más temprano no te hará tener más éxito.](#) El éxito está en dormir un poco más. Los cambios radicales a tu ritmo circadiano no son idóneos para tu salud ni para tus capacidades cognitivas.

[Sueño, horario escolar y desempeño escolar](#)

[Carencia de Sueño y Aprendizaje](#)

[A los escolares les falta sueño](#)

Deja que los adolescentes duerman en. NYT 20 09 2018 Comenzar las escuelas antes de las 8:30 a.m. muestra una trágica indiferencia tanto por la salud mental de los niños como por la ciencia. [Let Teenagers Sleep In. NYT 20 09 2018](#) Starting schools before 8:30 a.m. shows a tragic disregard for both the mental health of children and for science.

[Singapur: El país campeón en educación a nivel mundial ahora lucha contra el estrés entre sus alumnos.](#) Suelen encabezar las listas internacionales de evaluaciones sobre educación, pero ahora han lanzado una reforma destinada a combatir este grave problema. ¿Qué ocurre con los alumnos de Singapur, donde "los niños son obligados a crecer demasiado rápido"?

[¿Los videos virales realmente te dicen algo sobre los adolescentes de hoy?](#) Una columna del NYT que habla de cómo los videos grabados de 1 minuto en tik tok o un tweet de un dicho de alguien, descontextualizados, se convierten en virales y crean opinión y debate