



## Importancia del sueño

El sueño es una función biológica fundamental y es durante este proceso que el cerebro descansa y se recarga para estar activo durante el día, lo que es importante en la etapa de la adolescencia para desarrollar las actividades escolares.

Todos los alumnos pueden mejorar su rendimiento escolar, pero para ello los padres deben contribuir acompañando el proceso de sus hijos. La base de este trabajo está en establecer un lugar y horario de estudio; en dar una estimulación adecuada para crear una motivación y predisposición positiva y entregar técnicas de estudio. Como padres, se debe actuar en estos aspectos que influyen directamente al aprendizaje, recordando que este es un proceso que requiere constancia y que, de lo que se trata, es de que los alumnos alcancen una autonomía de aprendizaje que les permita enfrentarse con éxito a sus estudios.

### Consideraciones que se deben tener para crear óptimos hábitos de estudio

#### 1.- Horas de sueño de los estudiantes.

En la etapa de adolescente, se requiere entre 8 a 10 h al día de sueño. Cuando se produce un retardo en el horario de dormir, esto se refleja también en el despertar. Los problemas del sueño en los niños, a diferencia de lo que les sucede a los adultos, tendrán un impacto negativo en el desarrollo infantil, referido al comportamiento, al rendimiento académico y al crecimiento. Chile está ente los ocho países en donde escolares y adolescentes sufren privaciones de sueño, se estima que alrededor 74% en 8º básico, por lo que su rendimiento en el aula se vería afectado, según una investigación realizada por el Centro de Estudios Internacionales Timms y Pirls del Boston College. (Revista Chilena de Pediatría - Septiembre - Octubre 2013).

Al entrar a la etapa de adolescencia el inicio del sueño tiene un retraso biológico de aproximadamente dos horas, esto porque existe un cambio en el control circadiano y además, un factor homeostático que controla el sueño. El problema ocurre en época escolar, ya que los estudiantes no logran completar sus horas de sueño y quedan en deuda, la cual trae riesgos como:

- Estudios han demostrado que, en adolescentes, la relación entre privatización de sueño y obesidad es más marcada que en adultos.
- Existe una relación bidireccional entre trastornos del sueño y problemas del ánimo (igual que en adultos)
- Los adolescentes privados de sueño, sufren más dolores de cabeza y además fatiga diurna.
- Tienen menor rendimiento académico y mayores dificultades sociales.

(Dra. María Gómez Morales, Neuróloga UC, Especialista en trastornos del sueño y polisomnografía)

Otras consecuencias son, disminuye su capacidad de concentración y se altera su humor, lo que se traduce en menos energía y deseos de aprender. Además, tiene dificultades para modular sus impulsos, está más hiperactivo e irritable y se frustra con mayor facilidad, lo que finalmente interfiere en la capacidad para adquirir nuevos conocimientos. También se ven afectados el proceso de consolidación de la memoria y la función ejecutiva, es decir, la flexibilidad para adaptarse a situaciones nuevas.

#### ¿Qué hacer antes de dormir?

- Apaga las pantallas idealmente dos horas antes de acostarte, estas emiten una luz que le dicen al cerebro que es de día.
- Medita, existen meditaciones guiadas por Youtube.
- Come liviano, existen alimentos que ayudan a sintetizar la melatonina, hormona natural del sueño, que ayuda a regular las funciones físicas y cerebrales para que el organismo pueda alcanzar las etapas profundas de sueño. Estos son los algunos alimentos ricos en melatonina, nueces, plátano, huevos, avena.
- Si tienes alguna tarea pendiente, anótala y organízate para el día siguiente.