



EL SUEÑO INFLUYE EN EL APRENDIZAJE



Los seres humanos pasamos una tercera parte de nuestras vidas durmiendo aunque tradicionalmente se le ha atribuido como principal función al sueño la de permitir que el cerebro “descanse” y “desconecte” después de la actividad realizada durante el día; actualmente se sabe que constituye un proceso de gran actividad mental y corporal, imprescindible para el aprendizaje. De hecho, el sueño juega un papel de fundamental importancia en el desarrollo del niño; y tiene implicaciones tanto en el ajuste social, conductual y emocional, como en el rendimiento cognitivo en general.

Recientes investigaciones han demostrado que un sueño inadecuado en cantidad y/o calidad no sólo puede afectar al comportamiento y al estado de ánimo de quien lo padece, sino que también puede alterar sus funciones cognitivas (actuando en detrimento de las funciones atencionales, el estado de vigilancia y las funciones memorísticas).

Por tanto para optimizar el proceso de enseñanza y aprendizaje, será imprescindible que el niño esté despierto y atento en el aula. Y para ello ha de poder dormir las horas recomendadas según su edad; no sólo para mostrarse activo, sino también para consolidar por la noche la información recibida durante el día.

Dado que mantener una adecuada higiene de sueño contribuye a un adecuado aprendizaje, a continuación esbozamos una serie de consejos que pueden ser de utilidad para favorecer la calidad del sueño de nuestros niños y adolescentes.

- Crear rutinas estables en torno a la hora de irse a dormir,
- Mantener los horarios de acostarse por la noche y de levantarse por la mañana, lo más estable y regular que sea posible,
- Evitar siestas muy prolongadas y/o que terminen más allá de las 17 horas,
- No convertir el sueño en un castigo,
- Favorecer la actividad física regular evitando que sea a última hora del día,
- La luz matinal que llega a los ojos por la mañana favorece un inicio de sueño más precoz por la noche,
- Una temperatura ambiental de entre 19 y 22°C al igual que un ambiente silencioso favorece el sueño,
- El uso de nuevas tecnologías (tablets, ordenadores, videojuegos, móviles, etc.), debe finalizar al menos 2 horas antes del inicio de las rutinas de sueño,
- Es recomendable separar la hora de dormir de la última ingesta de alimentos al menos unos 30 minutos,
- Es recomendable evitar la ingesta de bebidas excitantes/estimulantes (colas, preparados comerciales vigorizantes, té, café, etc.) a partir del mediodía.



Dra. María Eugenia Russi
Neuropediatra