

Los adolescentes argentinos que duermen poco bajan su rendimiento escolar

Por Lic. Martín Orellano.

Según una nota del diario Clarín, la relación entre el poco dormir y el mal desempeño académico se desprende de varios estudios internacionales y se acaba de comprobar en un estudio hecho en Argentina a nivel nacional y con un cuestionario especialmente ideado para los adolescentes, y que es la primera vez que se usa entre habla-hispanos. Científicos de varias disciplinas y de distintas instituciones se unieron para investigar en escuelas porteñas, bonaerenses, de Paraná y Neuquén. En total, respondieron más de 2.500 secundarios y entre los resultados también hubo sorpresas.

Los chicos argentinos acumulan más déficit de sueño que el resto de los estudiados en otros países. El 83% no llegan a dormir ocho horas durante los fines de semana. El resultado sorprendió a colegas de EE.UU. Daniel Cardinali es uno de los autores del estudio, investigador superior del Conicet y titular del Departamento de Fisiología de la UBA. "Pocos tienen la vida de fin de semana de los adolescentes argentinos. Acá salen de noche, hacen deportes durante la mañana y la deuda de sueño se perpetúa". Los profesores dicen que los chicos están dormidos durante las primeras horas y esto es preocupante. Si no se tiene individuos con plena capacidad se deteriora aún más el proceso educativo.

"Comprobamos que estos chicos tienen menores notas promedio en Matemática y Lengua", explicó Daniel Pérez Chada, otro de los autores y jefe de Neumonología del Hospital Austral. "Muchos adolescentes son diagnosticados por déficit de atención o por hiperactividad y, en realidad, necesitan dormir", agrega.

Entonces, ¿cómo hacer para que los "zombies" vuelvan a ser "bellos durmientes" cuando, para peor, su reloj biológico atrasa dos horas y, por lo tanto, deberían acostarse más tarde? Bueno, hay buenas y malas noticias. Las buenas son que si usted comprueba que su hijo está bajando su rendimiento escolar debido a sus hábitos nocturnos, nunca es tarde para sentarse a negociar en conjunto cómo arreglarán el asunto; con empeño y decisión esto realmente se logra. La mala noticia es que esto de enseñar a pensar y hacer que su hijo aprenda de las consecuencias de su propia conducta debió

haberse hecho bien desde pequeño, en donde “el costo” por aprender era mucho más bajo; ahora usted tiene un adolescente que vivió varios años bajo un estilo de cosas y seguramente que ofrecerá resistencia ante el cambio. Pero no se desaliente, busque el asesoramiento que necesite en caso no poder encontrar la forma de llegarle a su hijo.

Lic. Martín Orellano. Psicologo Clinico, infanto-juvenil con enfoque familiar.

Suscribase al newsletter gratuito en:

www.martinorellano.com.ar