

TÍTULO: La importancia de que los niños duerman #0236

AUTOR: Martha Díaz de León

GRADO Y EDAD: Todos

DESCRIPCIÓN:

Se presentan consideraciones generales sobre la importancia de que los niños duerman. Con esta información se resalta que el sueño no es que sea beneficioso, sino que es imprescindible para favorecer el desempeño académico y cognitivo, así como repercuten en los procesos de memoria, aprendizaje y motivación.

AREAS DE APOYO:

- ✓ Habilidades generales de aprendizaje
- ✓ Habilidades generales de cognición y memoria

INTRODUCCIÓN

Se han realizado diferentes estudios sobre la importancia del sueño en los seres vivos y resulta ser de vital importancia para la sobrevivencia. Dentro de las investigaciones, se pueden observar dos aspectos principales en relación al tema en los seres humanos. Tenemos como primer punto, que las personas que no duermen tienen alteraciones físicas y conductuales, lo que no permite estar en condiciones óptimas para que cualquier información llegue adecuadamente al cerebro. El hecho de dormir se puede equiparar con las necesidades básicas que deben ser satisfechas, como el comer.

Cuando un niño en edad escolar no tiene satisfechas las necesidades de una buena alimentación o dormir bien, será difícil que pueda concentrarse en otro tipo de tareas antes de que la esta parte fisiológica esté resuelta. Es decir, si un niño o niña no duerme, no podrá desempeñarse como es debido, ya que su organismo no funcionará adecuadamente.

En segundo lugar, se observó que el sueño es necesario para reforzar el aprendizaje y sellar la memoria. Si un niño duerme las horas adecuadas a su edad, muestra mayor capacidad de cognición, de aprendizaje y de memoria. Es por esto que dormir ayuda a que los estudiantes logren aprender de mejor manera.

Para un niño en etapa escolar, el simple hecho de dormir le ayudará a que la información que recibe durante la vigilia (estar despierto) se quedé en su mente.

En ocasiones, los alumnos se desvelan durante la noche estudiando para algún examen al día siguiente, lo cual resulta perjudicial, porque aunque han estudiado, la información no se almacenará de igual manera como si hubieran dormido el tiempo necesario y además hubieran estudiado. Es importante organizar el tiempo para que el niño o niña estudie y duerma lo que permitirá un aprendizaje óptimo.

Durante la vigilia, se llevan a cabo funciones en distintas regiones del cerebro, las cuales se activan al dormir y de esta manera se da lugar a la consolidación del aprendizaje, así mismo; mantiene determinadas sinapsis, elimina otras actividades, refuerza conexiones y procesos cognitivos, especialmente los relacionados con la memoria. Durante el sueño, se regeneran las neuronas, lo que resulta muy beneficioso para todas las funciones cerebrales.

El sueño es un elemento tan necesario en la vida del alumno para equilibrar su existencia. Muchos de nuestros alumnos tienen un ritmo de vida tan ocupado y agitado por diversas circunstancias y actividades afectando gran parte de los buenos hábitos que deberían tener para lograr un desempeño personal y académico satisfactorio. Un comentario muy frecuente en los alumnos es “tengo sueño”.

Es importante crear en los niños el hábito del sueño desde muy temprana edad. Los niños y niñas que no duermen lo suficiente son inquietos, irritables y están fatigados.

Los niños y niñas que asisten a clases, necesitan y deben dormir al menos nueve horas de sueño por noche. Ya que un sueño inadecuado sin una rutina adecuada para irse a la cama afectan considerablemente su rendimiento escolar.

A causa de la falta de horas de sueño, se presenta una distorsión en el rendimiento de los niños en diferentes áreas de conocimiento, como problemas de ortografía, seguir reglas gramaticales, comprensión de textos, por poner algunos ejemplos.

Un gran número de niños de entre 5 y 12 años duermen alrededor de 9.5 horas por la noche, sin embargo; los expertos sugieren que necesitan entre 10 u 11 horas de sueño.

Cuando el cuerpo no tiene suficientes horas para descansar, es posible que tu hijo o hija tenga una sensación de pesadez o cansancio además puede estar malhumorado. Muy probablemente no pueda pensar con claridad. Además pudiera ser que le resulte difícil seguir instrucciones o que llegue a tener discusiones o alguna pelea con un amigo por algo que realmente no tiene importancia.

Una tarea escolar, que normalmente le resultaría sencilla, puede parecerle imposible o quizás se sienta torpe al practicar su deporte o tocar su instrumento favorito.

Si esto no se hace, el niño o la niña podría no crecer de manera adecuada. Diversos estudios han demostrado que dormir muy poco puede afectar el crecimiento y el sistema inmunológico, que es el encargado de evitar que se enferme.

El organismo, durante el sueño profundo, segrega la hormona del crecimiento, que resulta muy importante para la regeneración. Dicha hormona resulta imprescindible para los niños, es por esto que su descanso nocturno (o, en el caso de los bebés, a lo largo del día) debe ser dilatado y muy profundo.

Por todo esto y mucha más, el sueño no es que sea beneficioso, es que es imprescindible.