Un estudio relaciona la calidad del sueño con las notas en esas asignaturas, que predicen el éxito académico general

(MADRID, 12/01/2015) **Lograr que los niños en edad escolar estén en la cama a una hora regular es a menudo una ardua lucha** para los padres. Pero el empeño **tiene su recompensa**, según un estudio realizado por investigadores de la Universidad McGill y el Instituto Universitario de Salud Mental Douglas en Montreal. Según sus resultados, dormir bien está vinculado a **un mejor rendimiento en matemáticas y idiomas y lengua**, tres materias que son potentes predictores del aprendizaje y el éxito académico en general.

Publicado en " Sleep Medicine ", la revista oficial de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño y la Asociación Internacional de Pediatría del Sueño , el estudio pone de manifiesto que "la **eficiencia del sueño** " se asocia con un mayor rendimiento académico en esas asignaturas clave. La eficiencia del sueño es un indicador de la calidad del sueño y **compara la cantidad de tiempo que se pasa durmiendo cada noche con el tiempo total en la cama** .

El bajo rendimiento académico en los niños es un problema común y grave que afecta a un 10-20% d

Otros estudios anteriores habían encontrado relación entre sueño y el rendimiento académico en general, pero los científicos Montreal examinaron el impacto de la calidad del sueño en las calificaciones de materias específicas. "Creemos que las **funciones ejecutivas**, es decir, las habilidades mentales implicadas en la **planificación, la atención y la multitarea** , por ejemplo, son las que **relacionan la calidad del sueño con rendimiento académico** , y estas habilidades son más críticas en matemáticas y lengua que en otras materias, como arte, que no se vieron afectadas", explica Reut Gruber, psicólogo clínico infantil que dirigió el estudio.

Problema común

El **bajo rendimiento académico** en los niños es un problema común y grave que **afecta a un 10-20% de la población** . "El sueño corto o de mala calidad es **un factor de riesgo significativo para el bajo rendimiento académico que con frecuencia se ignora** ", advierte Gruber.

Para llegar a esas conclusiones, el equipo de investigación de Gruber monitoreó el sueño de 75 niños entre 7 y 11 años, por actigrafía . El actinógrafo es un dispositivo con forma de reloj de pulsera que **evalúa el sueño mediante la**

medición de los movimientos que se llevan a cabo durante la noche
. Con los datos de cinco noches establecieron los patrones de sueño habituales de los niños y los correlacionaron con sus calificaciones.

"El sueño corto o de mala calidad es un factor de riesgo significativo para el bajo rendimiento académic

De acuerdo con los resultados, **los pediatras deberían incorporar preguntas sobre el sueño en los controles de rutina** de los pequeños, argumenta Gruber de acuerdo con los resultados obtenidos, que ponen de relieve la importancia de identificar problemas de sueño que de otro modo podrían quedar ocultos y repercutir en el rendimiento académico, que marcará el futuro de los niños.

"Muchos niños podrían tener algunos problemas de sueño de los que nadie es consciente Señala. "Y si el pediatra no le pregunta al respecto, no sabemos que están ahí. La revisión regular de los posibles problemas de sueño es **particularmente importante para los estudiantes que presentan dificultades en matemáticas, idiomas o la lectura**
."

Fuente: ABC.ES / PILAR QUIJADA