



dad de vigilia, particularmente los traslados, recreación y trabajo.

En el caso de los procesos biológicos de sueño y vigilia, están regidos por el ritmo circadiano, los cuales están relacionados con la luz del sol y necesitan tiempo para adaptarse. Con el cambio al horario de verano se produce una pérdida efectiva de una hora (el día del cambio) y esta transición podría resultar en falta de sueño.

Hay evidencia de que esta pérdida de una hora en el tiempo del reloj conduce a cambios en la homeostasis del sueño que pueden tardar varios días en regularse y que puede ser complejo conciliar el sueño. Esto podría llevar a cambios conductuales y neurocognitivos como falta de concentración, especialmente en los niños y que su nivel de alerta sea más bajo en algunos momentos del día, mostrándose más somnolientos.

A los niños les puede ser más complejo mantener los hábitos de sueño que llevaban en el otoño e invierno, ya que a la misma hora habrá más luz natural. Esto también puede afectar a los adolescentes porque deben salir temprano al colegio y ellos suelen dormirse más tarde aún en este periodo, por lo que se ven muy limitadas sus horas de sueño.

Hay que indicar que este horario también trae beneficios tales como el aprovechar más los espacios abiertos, como parques o plazas, ya que disfrutar de una tarde al aire libre, donde los

niños puedan jugar y moverse, les podría ayudar a conciliar de forma más fácil el sueño.

Lo importante es mantener una rutina que sea predecible para los niños, como llegar del colegio, jugar con sus amigos, seguir con las actividades de la rutina del día como bañarse, comer y preparar sus cosas para el colegio. De esta forma bajarán el nivel de actividad y les ayudará a conciliar el sueño.

Andrea Mira, Escuela de Terapia Ocupacional U. Andrés Bello

Cambio de hora

- El cambio de hora se refiere en la práctica, a ajustar la hora del reloj local para que las horas de luz coincidan con los periodos más altos de activi-

El Austral de Osorno invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cronica@australosorno.cl o a la dirección **O'Higgins 870, Osorno.**