

Tras el cambio de hora cómo acompañar a los adolescentes

Ha pasado más de una semana desde el inicio del horario de invierno; un ajuste que podría tener implicancias importantes en las rutinas especialmente de los adolescentes. Pues su ciclo circadiano se retrasa de forma natural, haciendo que se duerman más tarde y tengan mayores dificultades para despertar temprano.

La buena noticia es que este horario de invierno se ajusta mejor a la biología de estos jóvenes. Al amanecer más temprano, la luz natural llega antes a activar su cerebro y los ayuda a despertar de forma más sincronizada con sus ritmos internos.

Según el National Institute of General Medical Sciences (2020), los ritmos circadianos de los adolescentes, regulados por la luz, son fundamentales para la salud física y mental. Y cuando estos se desajustan generan una deuda crónica de sueño que impacta la concentración, el ánimo y el aprendizaje.

Frente a este escenario, las familias juegan un rol clave. La Academia Americana de Medicina del Sueño recomienda favorecer rutinas estables de descanso, evitar pantallas antes de dormir y promover la exposición a luz natural matutina. Aprovechar esa energía para actividades que exijan concentración física o intelectual puede ser beneficioso. En cambio, las tardes, más oscuras invitan a reducir la estimulación y favorecen momentos de descanso en familia.

Acompañar a los sus hijos adolescentes en estos cambios horarios implica más que lograr que se duerman temprano. También es importante conversar con ellos sobre cómo se sienten y ayudarles a reorganizar sus hábitos de forma realista. La contención es clave para sobrellevar esta transición.

El cambio de hora puede ser una invitación a cuidar el sueño como pilar del bienestar adolescente. Y, sobre todo, para fortalecer el vínculo entre la familia y la escuela para el desarrollo integral de los estudiantes.



Evelyn Cordero, Doctora en Neurociencia y académica de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de la Universidad Andrés Bello