

Especialista de Uta explica el rol que juega el buen dormir en el aprendizaje y la salud

El buen dormir no solo permite que las personas estén descansadas y con energías para un nuevo día, sino que desempeña un papel crucial en el aprendizaje y en la consolidación de la memoria, de acuerdo con el académico de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Talca y director del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL), Roberto Ferreira.

Estos, según el especialista, son elementos claves para el desarrollo formativo, socioemocional y cultural de las personas, ayudando a consolidar la información que recibe el cerebro durante la jornada.

“Cuando aprendemos algo durante el día, como palabras nuevas de una lengua

extranjera, ese aprendizaje se almacena temporalmente en un área del cerebro llamada hipocampo y posteriormente, cuando dormimos, esta información se traslada a la neocorteza cerebral, donde se almacena de manera permanente”, indicó.

Por tal sentido, el académico recomendó que los niños hasta los 12 años deben dormir entre 9 y 12 horas, mientras que los adolescentes deberían hacerlo entre 8 y 10 horas durante la noche.

“Es muy importante el sueño para los niños, especialmente porque su cuerpo y cerebro están en pleno desarrollo, lo que se traduce en periodos especialmente sensibles para el aprendizaje. Por esta razón, necesitan más horas de sueño que los adultos”, precisó el es-

pecialista, quien agregó que el mal dormir puede generar un pobre rendimiento en clases y también producir irritabilidad, ansiedad y estrés tanto en niños/as como en jóvenes y adultos.

Ferreira añadió que la mayoría de los estudios que se han realizado muestran que existe una pérdida importante en la retención de información cuando se duerme menos horas de lo recomendable o con sueño interrumpido. “Las personas que duermen cinco horas o menos tienen una pérdida inmediata del aprendizaje. Además de producir cansancio, el dormir poco impide tener buena atención para aprender”, añadió.

RECOMENDACIONES

El director del Núcleo Milenio MiNSoL

- **El descanso beneficia el desarrollo formativo, social y cultural de las personas, y además ayuda a disminuir riesgos de sufrir enfermedades neurodegenerativas a largo plazo.**



destacó que la primera gran recomendación es establecer rutinas de sueño, respetando los tiempos de descanso indicados en niños y adultos, además de regular el ritmo circadiano.

“En la mañana lo

ideal es tomar la luz de sol lo más pronto posible, al menos por unos cinco minutos, en invierno se requiere más tiempo, porque hay menos luz, eso nos permite poner nuestro reloj biológico en marcha para que luego de

14 o 16 horas comencemos a sentir sueño. Si no logramos tomar la luz de la mañana, nuestro cerebro no sabe exactamente cuándo debemos estar despiertos y activos”, explicó.