

La siesta mejora el aprendizaje en los niños menores de tres años

Una hora de sueño durante el día mejora la memoria y el aprendizaje de los preescolares. Los resultados de un estudio en EEUU señalan que este descanso es un factor importante para consolidar conocimientos en las primeras etapas de la educación.

SINC

23/9/2013 23:00 CEST



Los investigadores analizaron el comportamiento de más de 40 niños de una guardería. /

Rebecca Spencer

Un breve descanso durante el día mejora la memoria de los niños en edad preescolar, según afirma un trabajo publicado en la revista PNAS por un equipo de investigadores de la Unidad de Sueño de la Universidad de Massachusetts.

"Los pequeños recuerdan mejor lo que están aprendiendo si duermen la siesta", indica la psicóloga Rebecca Spencer, una de las autoras del trabajo. Los resultados, obtenidos tras haber analizado el comportamiento de más de 40 niños de una guardería, indican que las siestas ayudan a consolidar la

memoria y el aprendizaje a edades tempranas.

Estudios recientes ya reflejaban [conclusiones similares en adultos jóvenes](#), aunque, según los investigadores, no existían evidencias científicas sobre las consecuencias de la siesta en los niños pequeños. "Somos los primeros en demostrar la importancia de este descanso en niños en edad preescolar", señala Spencer.

Los autores explican que debido al aumento de niños en las guarderías financiadas con dinero público, existe una corriente, defendida tanto por diversas administraciones como por algunos padres, que pone en duda los beneficios de estos descansos diurnos en los centros educativos.

"Muchas investigaciones destacan los favores de una educación temprana, por tanto, las siestas se quieren eliminar para dedicar más horas al aprendizaje. Sin embargo, hemos demostrado que estos [sueños](#) al mediodía ayudan a los niños a conseguir las metas académicas durante las primeras etapas de la educación", destaca Spencer.

Para obtener los resultados, los investigadores analizaron el comportamiento de 40 niños de diferentes guarderías mediante un juego de memoria visual en el que debían recordar la posición de diferentes imágenes. Esta prueba se realizó a todos los niños tras una media de 77 minutos de siesta, y se repitió otros días sin ese descanso.

"Existe un beneficio adicional en la educación al dormir durante el día a edades tempranas"

Los científicos concluyeron que después de una siesta los niños recordaron un 10% más las posiciones de los objetos que cuando estuvieron despiertos toda la jornada. "Existe un beneficio adicional en la educación al dormir durante el día a edades tempranas", señala la autora del estudio.

Siestas obligadas

Además, también fueron analizados las fases de sueño y el procesamiento

de los recuerdos de otros 14 niños para comprobar si estas capacidades mejoraban con la siesta. Durante la prueba, los investigadores encontraron un beneficio relacionado con el sueño profundo –en el que se fija la información adquirida durante el día– y la memoria.

Los autores inciden en que tanto la administración pública como los centros preescolares deben desarrollar medidas que fomenten la siesta en edades tempranas: "Esperamos que estos resultados sirvan para tomar decisiones informadas con respecto a la siesta en las aulas. Los niños no solo deben tener la oportunidad de dormir, sino que se les debe animar a hacerlo".

Referencia bibliográfica:

Laura Kurdziel, Kasey Duclos, and Rebecca M. C. Spencer, "Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children," Proceedings of the National Academy of Sciences, 23 de Septiembre 2013.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

SIESTA | NIÑOS | DORMIR | APRENDIZAJE |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

