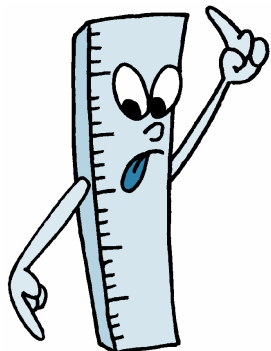


Dormir poco nos vuelve enfermos, gordos y torpes

Si bien, la investigación sobre el sueño se ha centrado principalmente en su papel en la memoria. Recientes investigaciones sugieren que el sueño activa el sistema inmunitario (el que nos protege de las enfermedades).

También durante el sueño se regula el metabolismo (proceso por el que se transforman las sustancias complejas en otras más sencillas y vi-



SUEÑO SANO

- 1) **Mantener un horario regular. En el caso de los niños de primaria no acostarse más tarde de las 21,30.**
- 2) **No tomar café, té, o cualquier otro tipo de bebidas estimulantes.**
- 3) **Cenar moderadamente.**
- 4) **Hacer algo de deporte por la tarde, no justo antes de acostarse.**
- 5) **No utilizar el dormitorio como cuarto de juegos y mucho menos para ver la televisión o videojuegos.**
- 6) **No comer nada durante la noche.**

ESTE FOLLETO ESTA BASADO EN EL ARTICULO
"IMPORTANCIA DEL SUEÑO JUSTO" DE ULRICH
KRAFT.
PUBLICADO EN EL N°28 DE MENTE Y CEREBRO
FEBRERO DE 2008

Dormir es importante



Equipo de Orientación
Educativa y Psicopedagógica
de Logroño Zona Oeste
mail.eoop.logrono.oeste@larioja.org

Dirección c/ Rodríguez Paterna nº 26
26001 Logroño Tfno. 941259209

Dormir ayuda a aprender



Todas las estadísticas indican que los niños y los adultos de esta época dormimos poco y mal.

Seguramente son muchas las causas por lo que dormimos tan poco: la televisión, los videojuegos, los horarios apretados....

Este hecho, sin duda repercute en muchos aspectos de nuestra vida, los principales el stress y el mal humor.

Las modernas investigaciones neurológicas parecen estar dando la razón a nuestros abuelos, haciendo bueno el conocido refrán , “Lección dormida, lección aprendida”.

EL EXPERIMENTO



Jessica Payne de la Universidad de Harvard, acreditada especialista en psicología de la cognición invitó a cien alumnos a que memorizaran ocho listas, cada una con doce palabras relacionadas. Por ejemplo hilo, coser, pinchazo, botón ...

Doce horas más tarde los participantes tenían que recordar el mayor número posible de palabras que recordaran.

Un grupo lo aprendió a las 9 de la mañana y se examinó a las 9 de la noche. Otro grupo lo aprendió a las 9 de la noche y se

examinó a las 9 de la mañana, tras dormir toda la noche.

El grupo que durmió no solo recordaba muchas más palabras sino que cometía muchos menos errores (falsos recuerdos) al reproducir las listas

Este experimento, junto a otros muchos, indica claramente que dormir lo suficiente ayuda a aprender.

Según los expertos en el tema, la consolidación de la memoria tiene lugar durante el sueño, porque solo en ese momento el cerebro esta libre de las informaciones procedentes de los otros sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto).