

¿Algunas escuelas han cambiado su horario de inicio de clases?

Cientos de escuelas de todo el país han adoptado horarios de entrada más tarde con **resultados positivos como más horas de sueño y mejores calificaciones, menos accidentes de tráfico, menos depresión en adolescentes y abuso de sustancias, mejores índices de asistencia y graduación, y menos suspensiones.** Entre estas escuelas se encuentran distritos grandes y pequeños, así como rurales, suburbanos y urbanos. Consulte nuestro sitio web para ver algunos ejemplos.

¿Por qué más escuelas no han cambiado sus horarios?

El desconocimiento de la ciencia del sueño de los adolescentes es el mayor obstáculo para el cambio. Las comunidades también suelen suponer que el funcionamiento de las escuelas en horarios seguros y saludables aumentaría los costos de transporte o reduciría las oportunidades extracurriculares, pero los ejemplos de la vida real demuestran que estas especulaciones son infundadas y ofrecen muchas formas viables y responsables desde el punto de vista fiscal para tener unos horarios seguros y saludables.

¿Cómo pueden ayudar las personas?

El cambio requerirá la colaboración de las partes interesadas y de los legisladores en todos los niveles. A continuación se indican algunas formas de ayudar:

1. Comparta esta información con los padres y los líderes de la comunidad.
2. Solicite a los administradores escolares y a los legisladores locales, estatales y nacionales que tomen medidas para proteger a los niños.
3. Comparta los datos y los estudios de casos del sitio web de *Start School Later*, y síganos en Twitter y Facebook.



Información acerca de *Start School Later, Inc.*

Start School Later es una organización nacional 501(c)(3) sin ánimo de lucro integrada por profesionales de la salud, científicos del sueño, educadores, padres, estudiantes y otros ciudadanos preocupados que trabajan para garantizar que todas las escuelas puedan establecer horarios compatibles con la salud, la seguridad, la equidad y el aprendizaje. *Healthy Hours* es nuestra división educativa.

Nuestras actividades incluyen la sensibilización, el desarrollo y la provisión de recursos educativos, el servicio de intercambio de información y el apoyo a los esfuerzos para garantizar un horario escolar saludable, tanto a nivel nacional como local.

Contáctenos

Para mayor información acerca de los horarios de inicio de clases saludables, solicitudes de los medios de comunicación, o cómo unirse o iniciar un capítulo local:

contact@startschoollater.net

www.StartSchoolLater.net

Start School Later, Inc.
574F Ritchie Hwy #164
Severna Park, MD 21146



Contacto local:



Datos concretos acerca de los horarios de inicio de clases saludables

...salud, seguridad y equidad en la educación

Translation by the [Asociación Colombiana de Medicina del Sueño \(ACMES\)](#)



¿A qué hora deberían empezar las clases?



La **Asociación Médica Americana (AMA)**, la **Academia Americana de Pediatría (AAP)** y los **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC)** recomiendan que las **escuelas medias y secundarias no empiecen sus clases antes de las 8:30 de la mañana.**

Hoy en día, muchas escuelas empiezan mucho antes, con frecuencia hacia las 7 de la mañana. Los autobuses que empiezan a recoger a los estudiantes entre las 5:15 y las 6:30 de la mañana los obligan a despertarse horas antes de lo que es saludable, seguro y apropiado para el desarrollo de sus cerebros y cuerpos aún en crecimiento.

La mayoría de los adolescentes tendrían que estar dormidos entre las 8 y las 9 de la noche para poder dormir lo suficiente con estos horarios, algo que a menudo no es realista tanto por razones biológicas como culturales. Durante la pubertad, los adolescentes están biológicamente programados para dormirse más tarde por la noche que los niños y los adultos, y para levantarse más tarde por la mañana. La mayor parte de la privación de sueño de los adolescentes es producto de la hora de levantarse, no de acostarse.

¿Existe alguna solución?

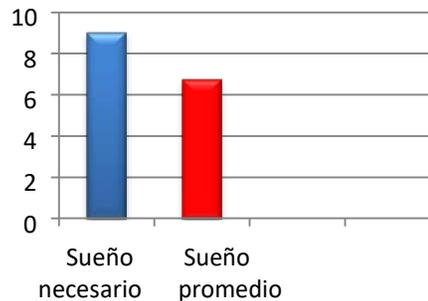
Los datos científicos que apoyan los horarios de inicio más tarde han sido claros desde la década de 1990. Algunas escuelas han actuado, pero la gran mayoría aún no lo ha hecho. **Los horarios actuales obligan a los padres a elegir con frecuencia entre la salud de sus hijos y la asistencia a clase.**

Los expertos solicitan a los legisladores estatales y federales que establezcan parámetros y apoyen los esfuerzos para proteger la salud infantil y devolver la crianza a los padres.

¿Qué grado de privación de sueño tienen los adolescentes de los Estados Unidos?

Los adolescentes necesitan unas 9 horas de sueño por noche para gozar de una salud óptima. Los datos de los CDC indican que **más del 90% de los estudiantes de secundaria de los Estados Unidos no duermen lo suficiente.**

El adolescente promedio de los Estados Unidos duerme 6,75 horas en las noches de escuela.



¿Cuáles son los efectos de la pérdida de sueño?

A continuación se ofrece un breve resumen de algunos de los efectos asociados a la pérdida crónica de sueño. Visite nuestro sitio web para ver más investigaciones y referencias completas:

- Más accidentes automovilísticos
- Más lesiones deportivas
- Aumento de la depresión
- Aumento de las ideas suicidas
- Mayor abuso de sustancias
- Menor atención
- Menor resolución de problemas
- Menor rendimiento académico
- Mayor toma de riesgos
- Mayor violencia escolar
- Reducción del funcionamiento inmunitario
- Aumento de la resistencia a la insulina
- Aumento de la respuesta al estrés
- Aumento de la respuesta inflamatoria
- Aumento del riesgo de obesidad
- Aumento del riesgo de diabetes
- Mayor riesgo de enfermedades cardíacas
- Formas más agresivas de cáncer

¿Quién apoya esta iniciativa?

A continuación se enumeran algunas de muchas de las organizaciones que han recomendado retrasar la hora de inicio de las clases. Consulte nuestro sitio web para ver otros respaldos:

Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente (AACAP)

Academia Americana de Pediatría (AAP)
Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM)

Asociación Médica Americana (AMA)
Sociedad Torácica Americana (ATS)
Centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC)

Comisión de Educación de los Estados (ECS)

Comité Asesor de Medicina Deportiva de la Asociación Atlética de Escuelas Secundarias de Florida (FHSAA)

Liga de Mujeres Votantes de New Canaan, CT

Asociación de Comités Escolares de Massachusetts (MASC)

Asociación Nacional de Enfermeras Escolares (NASN)

Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (NASW), Capítulo Ohio

Asociación Nacional de Educación (NEA)

Asociación Nacional de Padres y Maestros (PTA)

Fundación Nacional del Sueño (NSF)
Sociedad de Medicina Conductual (SBM)

