



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Día mundial del sueño 2022. “Sueño de calidad, mente sana, mundo feliz”



Hoy, 18 de marzo, se conmemora el Día Mundial del Sueño y con este motivo, el Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP), el Grupo de Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) y el Grupo de Sueño de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) han hecho público un documento informativo en el que inciden en el triángulo de relación entre el sueño, la tecnología y el rendimiento escolar.

El sueño juega un papel fundamental en el desarrollo saludable durante la infancia y la adolescencia, apoya el desarrollo físico y neurobiológico y facilita el aprendizaje académico y los procesos de consolidación de la memoria, siendo tan importante para la salud y el bienestar como la alimentación.

En España entre el 91,2 % y el 76,1 % del alumnado cree que tiene problemas para dormir y el 15 % carece de un horario regular de sueño durante los días escolares. Cada vez más estudios documentan la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico: los estudiantes con sueño inadecuado o patrones de sueño irregulares tienen peor rendimiento, y la deuda de sueño con más de 2 horas de retraso a la hora de acostarse el fin de semana también afectaría en este sentido.

[El uso de las tecnologías](#) está convirtiendo el tiempo de sueño en algo opcional en la vida de los niños y adolescentes y la presencia de dispositivos electrónicos en la habitación de los niños durante la noche se asocia significativamente con una reducción de la duración del sueño.

Entrenar en el uso responsable de las nuevas tecnologías y dar el valor adecuado como hábito de vida saludable al descanso es una labor de salud pública que mejoraría sin duda la calidad de vida de la infancia y su entorno.

Artículo publicado el 18-3-2022, revisado por última vez el 18-3-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/dia-mundial-sueno-2022-sueno-calidad-mente-sana-mundo-feliz>