

Los autores del estudio evaluaron a un total de 142 alumnos de primaria (65 niños y 77 niñas) de 6 y 7 años, procedentes de diversos centros escolares y sin patologías que pudiera afectar al sueño. Los datos recogidos a través de un cuestionario que completaron los padres, muestran que un 69% de los estudiantes regresan a casa tres o más días a la semana después de las 9 de la noche o se acuestan al menos cuatro días semanales después de las 11 de la noche observando que los alumnos que duermen 8 o 9 horas tienen peor rendimiento que los que duermen de 9 a 11 horas. La falta de sueño y los hábitos inadecuados tienen efectos negativos, especialmente en las habilidades comunicativas, metodológicas y transversales que son imprescindibles para el rendimiento académico. La memoria, el aprendizaje y la motivación se afectan, en cambio, con los horarios irregulares.

<http://www.uab.es/servlet/Satellite/noticias/detalle-de-una-noticia/dormir-menos-de-nueve-horas-afecta-al-rendimiento-escolar-1099409749848.html?noticiaid=1315892602175>

Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación*, 2011, 23 (1), 119-128.