

Hacer siesta para niños pequeños es más importante de lo que se cree.

Un estudio realizado seña la que los niños entre 30 y 36 meses que se saltan una sola siesta muestran más ansiedad, menos alegría y menor capacidad de resolución de problemas. El sueño insuficiente altera la expresión facial de los pequeños: ante acontecimientos excitantes responden menos positivamente y ante acontecimientos frustrantes lo hacen más negativamente.

La investigadora principal del estudio **Monique LeBourgeois**, profesora asistente del departamento de fisiología integradora de la universidad, en Boulder (Colorado), señala que la falta de sueño como es saltarse una sola siesta, afecta al modo en que los bebés expresan distintos sentimientos y esto puede configurar sus cerebros emocionales que están en desarrollo haciendo que estén en riesgo de tener problemas relacionados con el estado de ánimo para toda la vida.

Los investigadores grabaron en video las expresiones emocionales de los niños pequeños mientras trabajaban en rompecabezas en dos días distintos. Un día, la prueba se llevaba a cabo después de que los niños pequeños hicieran su siesta diurna normal, el otro día a los niños se les privó de sus siestas.

Cuando les privaron de la siesta, los niños experimentaron un descenso de 34 por ciento en las respuestas emocionales positivas, un aumento de 31 por ciento en las respuestas emocionales negativas y una reducción de 39 por ciento en la expresión de confusión cuando intentaban completar los rompecabezas insolubles.

El estudio muestra que saltarse una siesta diurna podrá hacer más difícil que los niños pequeños aprovechen del todo las experiencias emocionales e interesantes y se adapten a nuevas frustraciones.

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_120535.html

<http://www.sleepfoundation.org/alert/nap-deprived-tots-may-be-missing-out-more-sleep-says-new-study>