Horario saludable de inicio de clases y SDUSD
Haciendo lo mejor para nuestros estudiantes

**Horario saludable de inicio de clases:**

**¿Por qué las escuelas preparatorias no deben comenzar antes de las 8:30 AM?**

* Después de décadas de investigación científica contundente, ahora sabemos que los horarios de clase de inicio temprano representan serios riesgos para la salud y la seguridad de los niños adolescentes.
* En la pubertad, los relojes corporales de los niños cambian. Este cambio de ritmo circadiano hace que les sea más difícil conciliar el sueño hasta más tarde en la noche (en los adolescentes, más cerca de las 11 p.m.) y provoca que duerman más tarde en la mañana. Despertar a un niño de 16 años a las 6:30 a.m. es el equivalente a despertar a una persona de 40 años a las 4:30 a.m.
* Los adolescentes necesitan de 8.5 a 9.5 horas de sueño cada noche. Cuando las escuelas comienzan muy temprano en la mañana, los adolescentes sufren de falta de sueño.
* Como resultado, los adolescentes tienen un mayor riesgo de depresión, ansiedad, ideación suicida, obesidad y consumo de sustancias, así como de enfermedades graves a lo largo de su vida. También están en riesgo de sufrir choques automovilísticos por conducir con sueño.
* En la escuela, las horas de inicio demasiado temprano dan como resultado más ausencias e impuntualidades, calificaciones en los exámenes y tasas de graduación más bajas, e incluso tasas más altas de lesiones de estudiantes atletas.
* Se ha demostrado que cambiar el horario de inicio de clases hasta las 8:30 a.m. o más tarde es la mejor manera de abordar la falta de sueño en los adolescentes y los riesgos asociados de salud y seguridad pública. **Es por eso que los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC siglas en inglés), la Academia Americana de Pediatría, la Asociación Médica Americana, la Asociación Americana de Psicología y otras organizaciones recomiendan este cambio**.
* Los horarios de inicio de clase más tarde también se consideran una cuestión de equidad, dado que los niños de poblaciones minoritarias y las familias con un estatus socioeconómico más bajo duermen menos que sus contrapartes.
* Los estudios han demostrado que cuando las horas de inicio de clase son más tarde, los niños con los puntajes más bajos muestran los aumentos más altos.

**¿Cómo afectan los horarios de inicio de clase los resultados de los maestros y el éxito académico?**

Repetidos estudios han demostrado que cuando el día escolar comienza más tarde, las calificaciones,
las puntuaciones de las pruebas estandarizadas y los índices de graduación aumentan.

* Los economistas han descubierto que una demora de una hora en el horario de inicio de clases aumentó los puntajes en las pruebas de matemáticas en 3.3 puntos percentiles y los puntajes en las pruebas de lectura en 3.7 puntos. Además, los estudiantes de puntaje más bajo mostraron los aumentos más grandes. *(Fuente: artículo en Economics of Education Review, diciembre de 2012)*
* Los avances académicos son casi lo DOBLE para los niños con desventajas económicas o de menor rendimiento escolar.
* Una demora de una hora en el horario de inicio de clase produce el mismo beneficio académico que estar en una clase con un tercio menos de estudiantes o con un maestro cuyo rendimiento es una desviación estándar mayor. *(Fuente: Teny M. Shapiro, economista de la Universidad de Santa Clara)*
* Cuando treinta mil estudiantes de preparatoria en veintinueve escuelas de siete estados cambiaron los horarios de inicio a 8:30 a.m. o más tarde, la tasa promedio de graduación aumentó de 79 por ciento a 88 por ciento*.
(Fuente: artículo en Sleep Health, Journal of the National Sleep Foundation, abril de 2017)*
* Este mismo estudio encontró que la tasa de asistencia promedio aumentó de 90% a 94%.
* Las ausencias e impuntualidades disminuirán y los logros académicos aumentarán. De acuerdo con la encuesta de *Niños Saludables de California 2016-2017 de los estudiantes de SDUSD*,
el 11% de los alumnos de séptimo grado, el 16% de los alumnos de noveno grado y el 23% de los alumnos de onceavo grado informaron que habían faltado a la escuela durante los últimos treinta días porque "no durmieron lo suficiente".
* El beneficio calculado de un horario de inicio de clases de 8:30 a.m. o más tarde por alumno es un aumento acumulativo de 0.175 desviaciones estándar en los puntajes de las pruebas en el momento en que el alumno termina la escuela secundaria. Este impacto es equivalente a dos meses adicionales de escolarización. Cuando se traduce en ganancias, el estudiante promedio que comienza la escuela más tarde ganaría unos $17,500 más a lo largo de su vida (Brookings, 27 de septiembre de 2011). <https://www.brookings.edu/research/organizing-schools-to-improve-student-achievement-start-times-grade-configurations-and-teacher-assignments>.

**¿Qué pasa con el periodo cero?**

* En muchos casos, los períodos cero se utilizan para ofrecer oportunidades de enriquecimiento, como el arte o la música, que han demostrado ser beneficiosos para el pensamiento crítico, el desarrollo del cerebro y el éxito académico. Sin embargo, con los horarios escolares actuales, estas opciones de "período cero" pueden comenzar desde las 6:30 a.m. Con un horario escolar más tarde, el período cero también comenzaría más tarde. En el caso de los niños para quienes las clases privadas no son una opción debido a las finanzas familiares, estas clases brindan oportunidades de enriquecimiento que de otra manera no tendrían.

**¿Por qué las escuelas preparatorias deben cambiar a los horarios saludables de inicio de clases?**

* Los horarios saludables de inicio de clases son un tema de salud pública. El distrito escolar debe ayudar a proteger la salud y la seguridad de nuestros niños. Sin embargo, actualmente se exige que los estudiantes se despierten a una hora que se ha demostrado no es saludable ni segura.
* Establecer un horario de inicio de clases "no antes de" no es diferente a establecer un número mínimo de horas por día de clase o un número mínimo de horas de instrucción académica.
* Se ha comprobado que los horarios de inicio de clases de 8:30 a.m. o más tarde aumentan las puntuaciones de las pruebas y las tasas de graduación, el Departamento de Educación del estado evalúa regularmente estos datos estadísticos para calcular la eficacia en la educación.
* De acuerdo con la encuesta de *Niños Saludables de California 2016-2017 de los estudiantes de SDUSD*, el 11% de los alumnos de séptimo grado, el 16% de los alumnos de noveno grado y el 23% de los alumnos de onceavo grado informaron que habían faltado a la escuela durante los últimos treinta días porque "no durmieron lo suficiente".
* Un aumento del 4% en la tasa de asistencia podría generar fondos adicionales para el SDUSD.

**¿Cuáles son las consecuencias en la salud mental?**

Existe una relación comprobada entre la privación de sueño, los horarios de inicio de clase y la desesperanza de los adolescentes y la ideación suicida.

* La encuesta más reciente de Niños Saludables de California encontró que el 19% de los estudiantes de noveno grado y el 19% de los estudiantes de onceavo grado habían considerado suicidio en los últimos treinta días. Además, el 26% de los estudiantes de séptimo grado,
el 32% de los estudiantes de noveno grado y el 34% de los estudiantes de onceavo grado se sentían tristes o desesperados a un nivel crónico.
* Más de sesenta estudios han encontrado correlaciones entre la deficiencia crónica de sueño y el suicidio. El suicidio es la segunda causa principal de muerte de adolescentes. Dormir menos de ocho horas por noche está asociado con un mayor riesgo estadísticamente importante de suicidio en adolescentes que dormir de ocho a nueve horas. Con cada hora de sueño perdido, hay un aumento del 11% en los intentos de suicidio de adolescentes. La depresión no es un factor moderador.
* Es probable que los adolescentes que experimentan privación crónica de sueño debido a un horario de inicio temprano de la escuela tengan una capacidad reducida para regular las emociones y estados de ánimo negativos. Los estudios demuestran que cuando la duración del sueño de los adolescentes sanos se limita a seis horas y media por noche durante cinco noches o más, ellos están considerablemente más tensos/ansiosos, enojados/hostiles, confundidos y fatigados.
* La somnolencia diurna se asocia con consecuencias cognitivas y emocionales adversas, tales como una capacidad deficiente para tomar decisiones y un aumento de la impulsividad.
* La somnolencia diurna predice el inicio del consumo de alcohol, el consumo excesivo de alcohol y las consecuencias relacionadas con el alcohol. Una menor duración del sueño predice el inicio del consumo de marihuana.
* Los estudiantes que no duermen lo suficiente tienen mayores probabilidades de manifestar la mayoría de los comportamientos relacionados con la violencia escolar examinados en comparación con los estudiantes que duermen lo suficiente. Los varones que no duermen lo suficiente corren mayor riesgo de llevar armas a la escuela, una característica no observada en las muchachas que no duermen lo suficiente.
* Los adolescentes que duermen más de nueve horas tienen mejores puntuaciones de satisfacción con la vida, menos problemas de salud general y relaciones de mejor calidad con la familia en comparación con los que duermen menos.
* Por cada hora menos de sueño entre los adolescentes estudiados en la Encuesta de Jóvenes del Condado de Fairfax, Virginia, los sentimientos de tristeza o desesperanza aumentaron en un 38% y las probabilidades de considerar seriamente el suicidio aumentaron en un 42%. Una hora menos de sueño también se asoció con un 58% más de probabilidades de intento de suicidio.

**¿Cómo afectan los horarios de inicio de clase a los estudiantes de familias con un estatus socioeconómico más bajo y de poblaciones minoritarias?**

* Los horarios de inicio de clase más tarde también se consideran una cuestión de equidad, dado que los niños de poblaciones minoritarias y las familias con un estatus socioeconómico más bajo duermen menos que sus contrapartes. Esta situación contribuye a ampliar tanto las brechas académicas actuales como las brechas de oportunidades futuras.
* Los estudiantes de familias de bajos ingresos pueden no tener un padre disponible para llevarlos a la escuela, lo que los hace dependientes del transporte público o responsables de caminar o andar en bicicleta a la escuela. Hacerlo puede resultar en tiempos de viaje más largos, lo que significa que pueden despertarse incluso antes que sus contrapartes y, por lo tanto, pueden tener más falta de sueño (y correr un mayor riesgo si se van de la casa cuando todavía está oscuro).
* Los estudiantes que experimentan o perciben la experiencia de discriminación tienen un “promedio de sueño más pobre” que los que no lo hacen. Estos estudiantes ya sufren de sueño inadecuado para una buena salud, seguridad y aprendizaje. Las horas de inicio de clase no saludables aumentan su falta de sueño.

**¿Cómo va esto a afectar a los padres de familia trabajadores?**

* Por cada familia trabajadora que considere conveniente un nuevo horario de entrada, hay otra que lo encontrará inconveniente. Es literalmente imposible que un distrito escolar programe las horas de operación de todas sus escuelas (kindergarten, escuela primaria, secundaria y preparatoria) en horarios paralelos a los diferentes horarios de trabajo de todos los padres.
Por ejemplo, los horarios actuales de inicio de clases no son convenientes para muchos padres cuyos trabajos los mantienen (y con frecuencia a sus hijos) despiertos más tarde en la noche, como aquellos en tiendas, restaurantes, lugares de entretenimiento, seguridad pública o aquellos que tienen dos trabajos.
* Muchas familias también se enfrentan a cambios cuando sus hijos pasan de la escuela primaria a la secundaria o de la secundaria a la preparatoria, ya que las escuelas pueden tener horarios diferentes.
* Hay ciertas maneras en que las escuelas pueden ayudar a las familias trabajadoras, tales como abrir la cafetería o la biblioteca escolar, brindar oportunidades de enriquecimiento, permitir que más niños desayunen en la escuela y facilitar el uso compartido del automóvil. Sin embargo, el hecho de que **algunos** padres no puedan proporcionar horas de sueño saludables a sus adolescentes no significa que la política del distrito escolar deba **evitar que todos** sus estudiantes adolescentes obtengan la cantidad de sueño que los médicos dicen que necesitan para estar sanos y seguros.
* Finalmente, **dentro de la misma familia**, los horarios de trabajo, los horarios escolares y las oportunidades de uso compartido de automóvil cambian con frecuencia. De hecho, de acuerdo con las estadísticas del Departamento de Trabajo, las personas cambian de empleo en promedio cada cuatro años. Sin embargo, el compromiso con la salud y seguridad de los niños es una constante y debe ser la base sobre la cual se toman las decisiones escolares.

**¿Cómo va esto a afectar a los niños que llegan solos a la escuela?**

* En la escuela preparatoria, muchos estudiantes son responsables de llegar a la escuela.
Tener nuevos conductores manejando con falta de sueño en la carretera es un problema de seguridad pública: ¡Cada año, los adolescentes y los adultos jóvenes participan en más de la mitad de todos los choques al conducir con falta de sueño!
* Los estudiantes que caminan, andan en bicicleta o toman el autobús a la escuela actualmente tal vez lo hacen mientras aún está oscuro, lo que los pone en riesgo.

**¿Qué pasa con los jóvenes que trabajan?**

* Los adolescentes que trabajan largas horas para ayudar a apoyar a sus familias se sienten particularmente afectados cuando la escuela comienza muy temprano en la mañana.
No es inusual que estos estudiantes tengan que trabajar hasta las 10 u 11 p.m., lo que les dificulta dormir lo suficiente si tienen que despertarse a las 5 o 6 a.m. para llegar a la escuela a tiempo.
* Además, muchos empleadores que contratan estudiantes de escuela preparatoria generalmente no requieren personal adicional antes de las 4 p.m. o más tarde, a diferencia de las primeras horas de la tarde.

**¿El inicio de clases muy temprano prepara a los adolescentes para el mundo real?**

* La adolescencia es una época de rápido crecimiento y cambio que requiere más sueño que la edad adulta. Mientras que los adultos necesitan un mínimo de siete horas de sueño por noche,
los adolescentes necesitan de ocho a nueve horas y media.
* Además, el cambio de ritmo circadiano que tiene lugar durante la adolescencia dificulta que los adolescentes se duerman hasta las 11 p.m. Cuando esto se combina con horarios de inicio de clases demasiado temprano, el resultado es la privación del sueño. Despertar a un adolescente a las 6:30 a.m. es el equivalente a despertar a una persona de 40 años a las 4:30 a.m.
* La adolescencia es una época de rápido desarrollo cerebral, así como un aumento de hormonas y emociones. Al mismo tiempo, los adolescentes a menudo tienen un juicio deficiente y altos niveles de estrés académico. Este es un período en el que necesitan protección y apoyo, no un campo de entrenamiento para la vida adulta.
* Los adolescentes con deficiencia de sueño también tienen un mayor riesgo de depresión, suicidio, comportamientos de riesgo, lesiones no intencionales e incluso la muerte.
Más información, consulte la sección **“¿Cuáles son las consecuencias en la salud mental?”**
* Los horarios de inicio temprano no siempre fueron el caso. Según el Centro Nacional para la Investigación en Salud, en la década de 1950 y 1960, la mayoría de las escuelas comenzaban entre las 8:30 y las 9 a.m.
* Los horarios de inicio de clases después de la escuela preparatoria varían.
Los cursos universitarios generalmente no requieren que los estudiantes estén en sus asientos cada mañana a las 7:30 a.m. o incluso antes. El mundo laboral incluye una amplia gama de opciones de trabajo y horarios de trabajo y una matriz correspondiente de horas de inicio.

**Si los jóvenes saben que pueden dormir más tarde, ¿No se quedarán despiertos más tarde?**

De hecho, los estudios muestran que comenzar la escuela más tarde resulta en más horas de sueño para los adolescentes. Por ejemplo, un estudio de nueve mil estudiantes en ocho escuelas preparatorias públicas de tres estados dio como resultado que la cantidad de estudiantes que duermen ocho horas o más en las noches escolares aumentó a medida que la hora de inicio de clases se movió más tarde.
Esto demuestra que los adolescentes generalmente no cambiaron su horario de irse a dormir a más tarde porque sus horarios de inicio de clases habían cambiado.

**¿Las redes sociales, la tecnología y el tiempo de pantalla no contribuyen a la privación del sueño?**

• Aunque se debe desalentar el horario de la pantalla a altas horas de la noche, incluso los adolescentes con impecable "higiene del sueño" tienen ritmos circadianos que les dificultan dormir lo suficiente si la escuela comienza muy temprano en la mañana.

• La liberación de melatonina a última hora que se produce durante la adolescencia significa que los adolescentes no pueden quedarse dormidos hasta cerca de las 11 p.m.

• Por el contrario, cuando la escuela comienza más tarde en la mañana, los adolescentes pasan ese tiempo adicional en la mañana durmiendo, no en sus computadoras, mensajes de texto, etc.