

# EDITORIAL

## DULCES SUEÑOS

**A**l iniciarse el año escolar, los padres de familia vuelven a la contienda de convencer y de arrastrar a sus hijos adolescentes para que abandonen la cama. Después, los maestros observan directamente los efectos de la privación de sueño cuando sus alumnos se duermen en clases. Este evento se repite constantemente y la falta de sueño no es una broma.

Los jóvenes que no descansan lo suficiente tienen más problemas de aprendizaje, salud, conducta y estado de ánimo, que los estudiantes que duermen por lo menos ocho horas cada noche. En algunos casos, algunos jóvenes reciben el diagnóstico erróneo: Trastorno con déficit de atención con hiperactividad, cuando en realidad la falta de sueño es la causa de sus síntomas.

La falta de sueño se ha vinculado con diabetes, enfermedad cardíaca, obesidad, depresión y menor expectativa de vida en los adultos, lo que pone de relieve la importancia de fomentar hábitos de sueño saludables a temprana edad. La falta de sueño puede ser particularmente mortal para los adolescentes. Los accidentes automovilísticos son la primera causa de muerte en esa población y los expertos en seguridad consideran que conducir cansados es un factor crítico. Por desgracia, pocos adolescentes duermen el tiempo que necesitan. A pesar de los obstáculos, los padres tienen un papel vital para ayudar a sus hijos a dormir las horas que hacen falta. Éstas son algunas sugerencias: Informe a su hijo acerca del sueño, mantenga un horario regular de sueño, desarrolle una rutina antes de ir a la cama, supervise las actividades nocturnas, fije reglas, ponga el ejemplo.

Ante todo, no se dé por vencido. Este es un tema interesante, donde nuestra actividad docente se ve involucrada con un porcentaje de ejemplos de alumnos que se encuentran inmersos en este problema. La Universidad Autónoma del Carmen, en su Plan de Desarrollo Faro U-2010, en el programa 4, la estrategia 1.10 dice: "Definir políticas de información y comunicación de servicios a padres de familia y estudiantes." Y en la estrategia 1.10.4 dice: "Diseñar actividades para acercar a las familias a la Universidad". Ojalá alguna DES o alguna facultad de nuestra institución, dentro de sus objetivos y propósitos, pueda atender esa estrategia y abordar la temática del descanso, tan importante y trascendente para nuestros jóvenes universitarios... y todo "POR LA GRANDEZA DE MÉXICO".

