



¡Feliz otoño a nuestras familias del Estudio ABCD!

Esperamos que estén teniendo un buen año escolar, disfrutando al reencontrarse con sus amigos y seres queridos, y manteniéndose sanos.

¿Sabían que la falta de sueño y el tiempo frente a la pantalla pueden afectar su comportamiento y su salud? Los participantes del Estudio ABCD® nos han venido ayudando a aprender más sobre los efectos del uso de pantalla en línea y sobre la salud mental durante los últimos dos años, en los que nuestros planes se vieron afectados por el COVID-19. ¡Continúen leyendo para obtener más información!

La ciencia detrás del Estudio ABCD

Dormir muy poco puede afectar la salud de los adolescentes

A partir de los datos suministrados por los participantes del Estudio ABCD en todos los 21 sitios de este, la Dra. Fan Yang y otros investigadores observaron la relación entre las horas de sueño de niños de 9 a 10 años y su desarrollo. [Los investigadores descubrieron](#) ^{En} que dormir menos de [las nueve horas recomendadas](#) ^{En} cada noche se asoció con síntomas de salud mental, como depresión y problemas de razonamiento, que continuaron durante dos años. Estos hallazgos sugieren que ayudar a los niños a dormir lo suficiente desde una edad temprana podría ayudar a mejorar su salud mental en la adolescencia. Pero los hallazgos se deben interpretar con cuidado porque, si bien los investigadores encontraron una relación entre un sueño insuficiente y problemas de comportamiento



y de salud mental, esto no significa que la falta de sueño sea necesariamente la causa.

Hay otros factores que podrían influir. También es posible que los hallazgos se modifiquen a medida que los participantes pasan a la adolescencia.

La investigación en las noticias:

www.today.com/health/new-study-reveals-lack-sleep-can-harm-kids-brain-development-rcna42928#healthy-sleep-in-children ^{En}

Estamos todos juntos en esto

El Estudio ABCD se une a la iniciativa RECOVER de los NIH



An Initiative Funded by the National Institutes of Health

El Estudio ABCD® se ha asociado con Researching COVID to Enhance

Recovery (RECOVER, por sus siglas en inglés), un estudio de alcance nacional patrocinado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés) para entender el impacto del COVID-19 a largo plazo.

Los investigadores esperan aprender cómo el COVID afecta el cuerpo y por qué algunos niños y adultos jóvenes todavía tienen síntomas muchos meses después de haberse enfermado. Las familias

del Estudio ABCD participan en ABCD-RECOVER mediante encuestas y pruebas de anticuerpos que se realizan en casa, y reciben una compensación por su participación.

La participación en el Estudio RECOVER es voluntaria y no afecta la participación en el Estudio ABCD. Puede comunicarse con el [coordinador de su sitio del Estudio ABCD para obtener más información sobre cómo participar](#) ^{En}. Visite el [sitio web de RECOVER](#) ^{En} para saber más sobre el Estudio RECOVER, incluido cómo participar si no forma parte del Estudio ABCD.

Sleep Deprivation

Common symptoms include:

 Daytime sleepiness.	 Fatigue.	 Irritability.
 Trouble thinking, focusing and remembering.	 Headaches.	 Slowed reaction times.

Severe symptoms include:

 Microsleeps.	 Uncontrollable eye movements.	 Trouble speaking clearly.
 Drooping eyelids.	 Hand tremors.	 Visual and tactile hallucinations.
 Impaired judgment.	 Impulsive (or even reckless) behavior.	

Cleveland Clinic

Preguntas y respuestas de los estudiantes

La mayoría de los estudiantes de educación media y secundaria [no duermen lo suficiente](#) ^{En}, lo que puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades, tener problemas de comportamiento y atención, problemas de salud mental o un desempeño académico bajo.

Un estudiante preguntó:

"Los investigadores me preguntaron cuántas horas dormía cada noche y me dio curiosidad saber qué pasaría si realmente estuviera privado del sueño. ¿Cómo afectaría mi salud?"

¡Qué bueno que nos hiciste esa pregunta! La privación del sueño puede ser a corto o a largo plazo. La privación del sueño a corto plazo puede causar cansancio

y problemas para aprender y prestar atención.

La privación del sueño a largo plazo puede afectar el cuerpo de muchas maneras y tener efectos negativos graves en la salud física y mental. Estos efectos negativos pueden incluir un sistema inmunitario debilitado (podrías tener más resfriados), un bajo estado de ánimo (podrías sentirte triste o ansioso) y más dificultad para recordar cosas.

¿Sabías que nuestro cerebro necesita dormir para procesar todas las cosas que aprendimos y experimentamos durante el día?

Los investigadores del Estudio ABCD continúan recopilando datos para estudiar la relación entre el sueño y la salud, a fin de entender su impacto en el desarrollo de los adolescentes.

Obtenga más información en <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23970-sleep-deprivation> ^{En}

Espacio estudiantil

Infografía: Los beneficios y las desventajas del uso de las pantallas

¿Cuál es la relación entre el tiempo frente a la pantalla y el sueño, el comportamiento, el razonamiento y las amistades? Aprenda más con esta [infografía](#) basada en los datos del Estudio ABCD.



Esquina para las familias

¿Les interesa estar al tanto de las últimas noticias e investigaciones sobre el desarrollo infantil, la educación y el aprendizaje? Revisen estos recursos para familias:

Las investigaciones sobre la educación importan:

www.texasldcenter.org/education-research-matters

En estos blogs mensuales del Texas Center for Learning Disabilities se presentan resúmenes de artículos sobre las últimas investigaciones sobre la educación, el aprendizaje, y los problemas de aprendizaje.

Grandes ideas para mentes en desarrollo:

<https://bold.expert>

Este es un espacio digital para intercambiar ideas y opiniones sobre cómo mejorar el desarrollo y el aprendizaje infantil.



Adolescent Brain Cognitive Development®



El Estudio del Desarrollo Cognitivo y Cerebral del Adolescente
El cerebro adolescente. La ciencia de hoy. Un futuro más brillante.

Derecho de autor ©2022 Estudio ABCD.
Todos los derechos reservados.

Para obtener más información, visite: ABCDStudy.org

Adolescent Brain Cognitive Development, Teen Brains, Today's Science, Brighter Future, y su logo son marcas de servicio no registradas del HHS.

*Este proyecto cuenta con el apoyo de subvenciones de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), pero el contenido de este boletín no necesariamente refleja las opiniones de los NIH. Las referencias o los enlaces en este boletín a un sitio externo o cualquier producto comercial, procesos servicios, fabricantes o empresas específicos no constituyen un respaldo oficial ni una recomendación de los NIH ni de ninguno de los [sitios del Estudio ABCD](#) .