

## Dormir la siesta consolida el aprendizaje de los bebés

Media hora de sueño ayuda a los menores de un año a asentar los conocimientos. Experimentos llevados a cabo en Alemania revelan que los niños que disfrutaron de este pequeño descanso no solo retienen mejor la información, sino que la recuerdan 24 horas más tarde.

SINC

12/1/2015 21:00 CEST



El sueño es fundamental para el desarrollo físico y mental de los bebés. / [photosavvy](#)

Los bebés humanos pasan una gran parte de su tiempo durmiendo. El sueño es fundamental para el desarrollo físico y [mental del niño](#); sin embargo, poco se sabe sobre sus funciones específicas en el primer año de vida. Según un artículo publicado en la revista *Proceedings of National Academy of Science (PNAS)*, dormir la siesta es clave para fijar lo que aprenden los bebés.

“El sueño mejora la consolidación de la memoria declarativa –encargada de evocar conscientemente datos y recuerdos– en niños de entre seis y doce meses”, explica a Sinc Sabine Seehagen, investigadora en psicología infantil y juvenil de la Universidad Ruhr de Bochum (Alemania) y autora principal del

estudio.

---

### Los niños que durmieron media hora retenían la información 24 horas después

Los niños participantes en los experimentos del equipo de investigación tuvieron que repetir ciertas acciones con títeres cuatro horas después de haberlas aprendido por primera vez. Aquellos que durmieron durante al menos media hora en ese intervalo obtuvieron mejores resultados y, además, siguieron reteniendo la información 24 horas después.

Según los investigadores, el sueño impide que otros acontecimientos interfieran en la fijación del recuerdo, pero no solo eso, "gracias al sueño se pone en marcha un importante proceso de fortalecimiento de la memoria". Para ello, los bebés necesitan dormirse relativamente pronto después de aprender la información novedosa.

Mientras el niño duerme, se codifican los recuerdos y se transfieren del hipocampo –parte del cerebro implicada en la memoria inmediata– al neocórtex –área involucrada en la memoria a largo plazo–. "Es posible que en el cerebro de los bebés, el hipocampo tenga una capacidad muy limitada y dormir sea su modo de descargar información en el neocórtex antes de olvidarla" añade la investigadora.

---

"El sueño sirve para analizar los problemas y encontrar nuevas soluciones" afirma Seehagen

### Beneficios para todos

Los investigadores aseguran que existe un [efecto beneficioso global de la siesta](#) durante toda la vida. "Además de ayudar a la consolidación y fortalecimiento de la memoria, el sueño sirve para analizar los problemas y encontrar nuevas soluciones" afirma Seehagen.

Durante estos descansos, los niños tan pequeños raramente alcanzan la fase de sueño profundo. Para los investigadores, una futura línea de investigación sería averiguar si, al igual que sucede con los adultos, [el sueño profundo está relacionado](#) con la memoria de los bebés.

El estudio tampoco deja claro si existen diferencias entre descansar por la mañana o por la tarde. Además, próximas investigaciones tendrán que aclarar "si dormir solo impacta sobre la capacidad de la memoria en los bebés o si también afecta a la manera en la que usan la información recogida", concluye Seehagen.

#### Referencia bibliográfica:

Sabine Seehagen et al. "[Timely sleep facilitates declarative memory consolidation in infants](#)" *Proceedings of National Academy of Science (PNAS)*

Copyright: **Creative Commons**

TAGS

SIESTA | BEBÉS | NIÑOS | DORMIR | APRENDIZAJE | MEMORIA |

Creative Commons 4.0

You can copy, distribute and transform the contents of SINC. [Read the conditions of our license](#)

