

Los adolescentes necesitan dormir por 8½ to 9½ horas cada noche.

A causa de los ritmos circadianos de los adolescentes, ellos típicamente no pueden dormirse antes de las 11 de la noche.

Los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** y **La Academia Americana de Pediatría** y **La Asociación Médica de Estados Unidos** dicen que la escuela secundaria no se debe empezar antes de 8:30 a.m.



◀ **Un ejemplo:**
Con la apertura de la campana 7:17 a.m., los estudiantes en el condado de Anne Arundel County, Maryland, tienen que estar en un autobús escolar ya en 5:23.

Hay un montón de evidencia que un comienzo de la escuela más tarde podría ...

- Mejorar resultados académicos y la probabilidad del éxito en el futuro
- Bajar la tardanza, el absentismo escolar, el abandonado de los estudios, y la delincuencia juvenil
- Mejorar la memoria, la atención, y las habilidades cognitivas
- Reducir incidentes de depresión, la ansiedad, y los pensamientos y comportamientos suicidios
- Mejorar las habilidades atléticas y ayudar a prevenir las heridas relacionadas con los deportes
- Bajar el riesgo de la obesidad, losdesórdenes alimenticos, y la diabetes
- Reducir las incidencias de accidentes de coche, el abuso de drogas, y otros comportamientos de alto riesgo (especialmente las horas por la tarde cuando los adolescentes típicamente no están vigilados)



- Para aprender más de este asunto, visite startschoollater.net
- Para afiliarse con nosotros, visite [Facebook.com/groups/StartSchoolLater](https://www.facebook.com/groups/StartSchoolLater)

health, safety and equity in education