

**Estupideces institucionalizadas
El tiempo robado a los niños
y a los adultos
Alfredo Embid**



Imponer a los niños un horario de trabajo aberrante

MÁXIMO de HORAS de TRABAJO POR DÍA, Incluyendo deberes según la edad.

AÑOS

6	2 a 3 h/ día
7	2 a 3
8	3 a 4
9	3 a 4
10	4 a 5
11	4 a 5

5 autores coinciden:
Bataillon, Bojlen, Burgerstein,
Debre, Hell Brugge, Key,
Pernoud



Escuela elemental en West End Street, Nueva York, hacia 1904

Una simple fotografía de unos niños atardecidos en una clase adelantada prevista para contener la resta de alumnos es una clara petición de mejores escuelas. Entonces, como ahora, la ocasión de recibir una educación adecuada, incluso cierto grado de formación profesional, parecía ser la mejor esperanza para que la joven generación escapara a los barrios bajos.

54

Le temps volé à l'écolier. Guy Vermeil. Jefe del servicio de pediatría del hospital d'Orsay: "L'homme malade du temps" Pernoud / Stock 1979

Poner clases largas a los niños a primera hora de la mañana

Hay Fatiga matinal en más 60% de los niños de 8-12 años aunque hayan dormido 10 h.

→ Consecuencia: menor rendimiento.

El trabajo escolar solo resulta eficaz después de las 10 h. (Reinberg)

El buen rendimiento matinal solo se da en un 10% de la población.

→ desadaptación.



Escuela nocturna en la España Juvenil, Nueva York

Estos estudiantes de una escuela nocturna, y asimismo a clase después de trabajar todo el día, están con frecuencia incapaces de prestar atención. Aunque tales situaciones no sean en muchos aspectos, el fenómeno reflejado conyunto en las escuelas nocturnas eran preferibles a que niños no recibieran ningún tipo de enseñanza.

Imponer el despertar forzado

Despertar forzado

→ Produce una alteración del ciclo del sueño (Periodos de 2 horas con 5 ciclos cada uno)

→ Alteraciones graves.

Si se priva de la fase 5 a animales y humanos hay alteraciones incluso aunque el total de sueño no esté limitado.

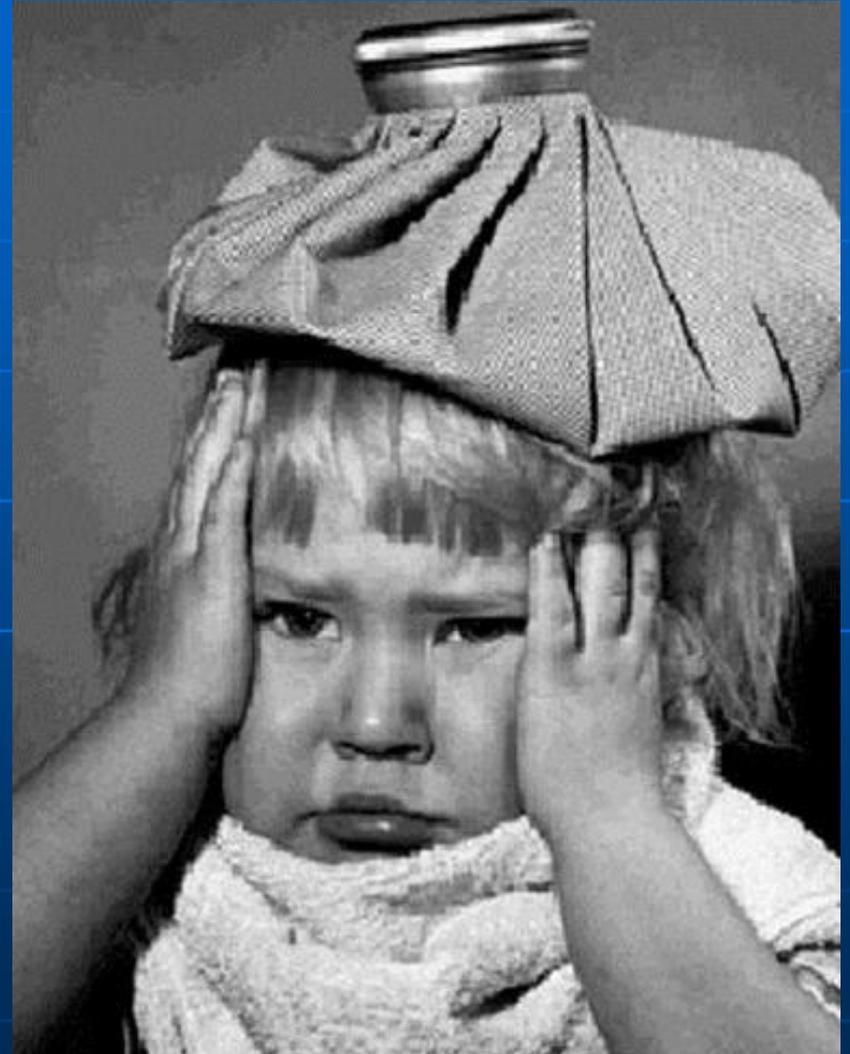
Guy Vermeil.
Jefe del servicio de pediatría
del hospital d'Orsay



Pedirles que memoricen durante la mañana

La retención (memoria a largo plazo) es mejor por la tarde tanto en niños como en adultos.

Pero aunque esa es la norma estadística, según los terrenos individuales habrá diferencias.



Darles de desayunar poco y mal

Otras variables que influyen en el mal rendimiento matinal.

- Desayunar poco. Especialmente en niños que desfallecen al final de la mañana (P. Crépon)
- La naturaleza del desayuno.
- Los niños con un desayuno rico en proteínas están más activos, más despiertos, más receptivos, al final de la mañana que los que solo toman glúcidos. (W. Tuttle)



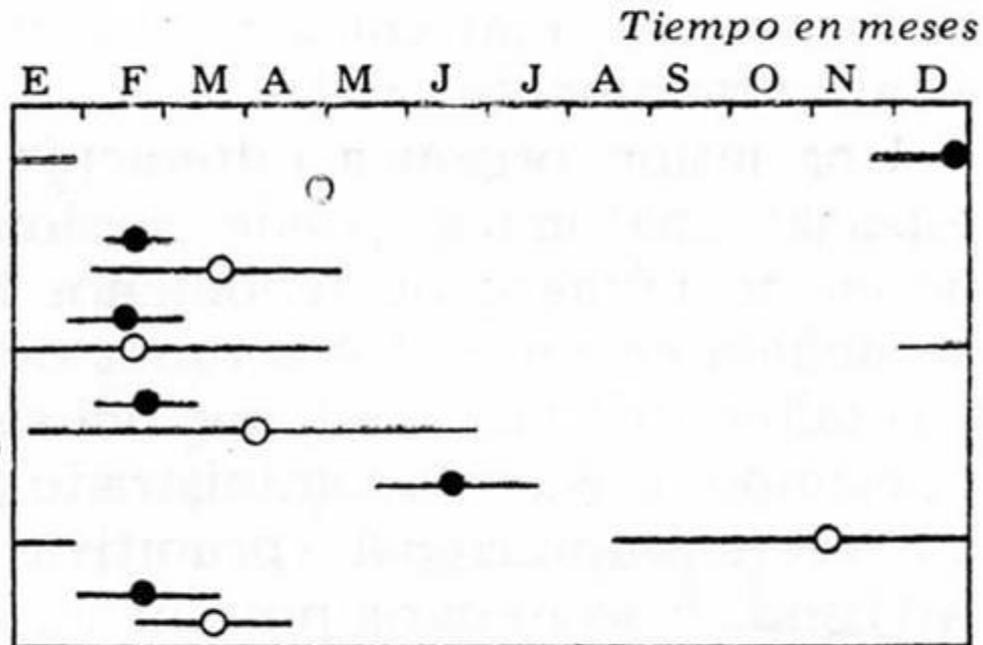
Desayunar poco y mal

- En adultos sucede lo mismo.
Un desayuno equilibrado
- La eficacia en el trabajo aumenta y que los accidentes disminuyen (S. Tara)
 - Además los alimentos tomados por la mañana engordan menos (Racle)



**CAUSAS DE
LOS DECESOS**

- Tumores malignos y leucemias (B 18)
- Lesiones vasculares cerebrales (B 22)
- Enfermedad de las coronarias (B 26)
- Otras enfermedades del corazón (25, 27, 28)
- Suicidios (B 49)
- Intoxicaciones agudas
- Otras causas



Colocar las Vacaciones donde las necesitamos menos

- La mortalidad general se da mas en invierno, (o en la primavera china) donde somos mas vulnerables.
- Las vacaciones de los niños tienen su origen en la Europa agraria del siglo XIX, donde se necesitaba su fuerza de trabajo para ayudar en el campo.



Estupideces institucionalizadas

El tiempo robado a los adultos



"Cualquiera puede hacer cualquier cosa en cualquier tiempo y a cualquier hora"

TRABAJAR!

Ignorar que hay fluctuaciones individuales

30% de los sujetos sanos tienen una organización temporal fácilmente perturbable por:

- Trabajo por turnos, estrés, surmenaje, situaciones de ansiedad, aislamiento, etc.

→ Disincronismo de ciertos ritmos.



Ignorar las alteraciones de los turnos

Trabajo nocturno o por turnos.

→ Insomnio, astenia, alteraciones del carácter con irritabilidad, depresión, alteraciones digestivas, adicciones, etc.

El peor turno es el semanal (donde se rota por 3 puestos de 8 h y uno nocturno.)

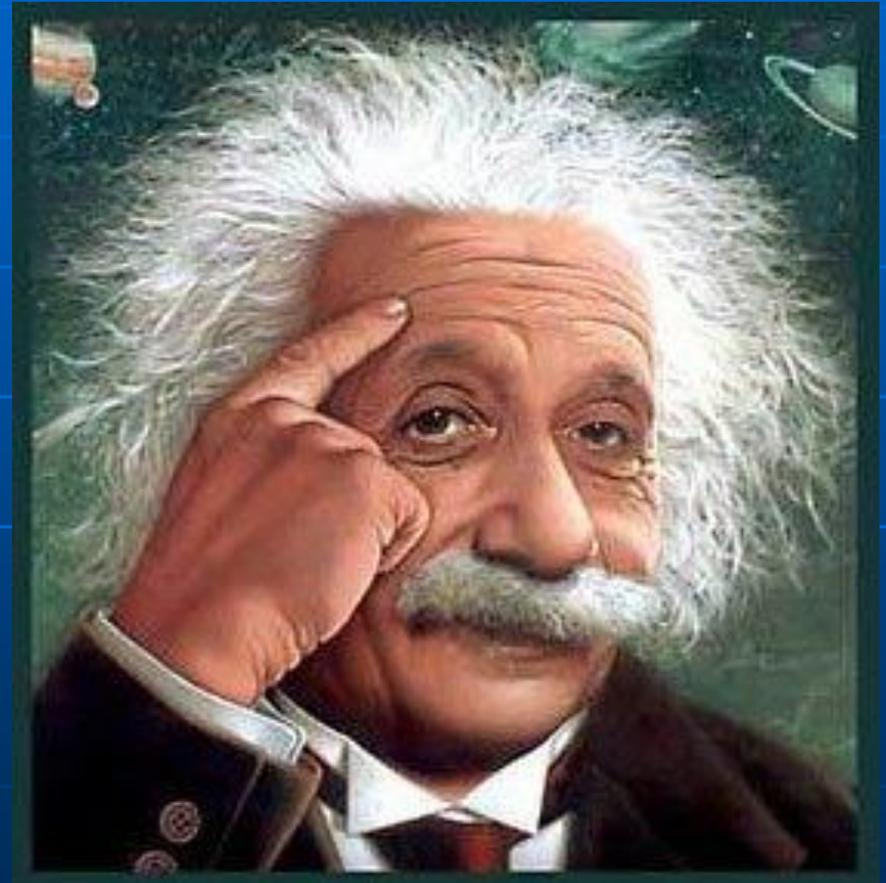
Ignorar que no se rinde bien hasta pasados unos 20 minutos tras un despertar repentino por la noche.



Ignorar que hay fluctuaciones individuales

La perturbabilidad depende del terreno y la constitución
Los individuos yin en medicina china, los hiporreactivos o hiposténicos de la diátesis 2 en medicina funcional, toleran peor los turnos nocturnos.

- La perturbabilidad aumenta con la edad 40, 45 años.



Ignorar las patologías individuales

La perturbabilidad aumenta con algunas patologías:

- Neuropsiquiátricas: Los sujetos depresivos reales, con alteraciones afectivas mayores pueden tener disincronismos más fácilmente.

En caso de aislamiento este puede llegar al suicidio.
(Kriple, Reinberg)

- Alteraciones endocrinas del tiroides, tendencia al hipotiroidismo.

De la suprarrenal por insuficiencia.

Del SNV , parasimpaticotonía o insuficiencia simpática.



Fragmento de la presentación “ritmos en medicina occidental”
Incluida en el Seminario de Medicina oriental nº 3. 2012

Ver seminarios disponibles en:

http://www.amcmh.org/PagAMC/sem_med_ori.htm

Otros boletines sobre educación:

<http://www.amcmh.org/PagAMC/downloads/ads152.htm>

<http://www.amcmh.org/PagAMC/downloads/ads149.htm>

<http://www.amcmh.org/PagAMC/downloads/ads131.htm>

<http://www.amcmh.org/PagAMC/downloads/ads90.htm>