



Informe y Recomendaciones del Comité de Hora de Inicio Escolar Resumen ejecutivo

Durante casi 20 años, las Escuelas Públicas de Norwalk tuvieron pocos cambios significativos en sus horarios de inicio escolar. Durante ese tiempo, el conocimiento científico ha crecido sobre los biorritmos adolescentes y los efectos de los horarios de inicio temprano en la salud y el bienestar de los estudiantes de secundaria. Los científicos han descubierto que alrededor de la pubertad, los relojes biológicos de los adolescentes se atrasan, por lo que les resulta difícil conciliar el sueño antes de las 11 p. m. o despertarse antes de las 8 a. m., incluso cuando practican una excelente rutina del sueño. Nuestro horario actual no funciona para los adolescentes porque, naturalmente, duermen en un horario diferente al de los niños y los adultos.

Para los adolescentes, los beneficios de obtener la cantidad adecuada de sueño incluyen un mejor rendimiento académico, función cognitiva, creatividad, rendimiento deportivo y salud mental. Los adolescentes correctamente descansados también tienen menos probabilidades de lesionarse, de involucrarse en accidentes automovilísticos, de incurrir en el abuso de sustancias o de suicidarse.

Miles de adolescentes en todo el país han cambiado a horarios de inicio de clases más tarde y los resultados muestran muy claramente que, a pesar de las preocupaciones de que los adolescentes simplemente se quedarán despiertos más tarde, la hora de acostarse se mantiene igual o incluso es un poco antes en algunos casos.

Horarios de Inicio Escolar actuales de NPS (2019-20)

Escuelas primarias: 8:15, 8:50 o 9:05 a. m.
Escuelas intermedias: 8:15 a. m.
Escuelas secundarias: 7:30 a. m.

Sobre la base de este estudio y una comprensión cada vez mayor de la importancia del sueño, la Academia Estadounidense de Pediatría, la Asociación Médica Estadounidense, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, y la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño han recomendado que la escuela secundaria no comience antes de las 8:30 a. m.

En medio de la creciente conciencia del impacto negativo de los horarios tempranos de entrada en la salud física, social y emocional de los estudiantes, la Junta de Educación de Norwalk aprobó un Paso de Implementación Prioritaria 2018-19 en los horarios de inicio de las

escuelas bajo su Plan Operativo Estratégico, que dirigió al superintendente a: "Llevar a cabo un estudio y desarrollar planes para abordar los hallazgos de la Academia Estadounidense de Pediatría y el Centro para el Control de Enfermedades con respecto a los horarios de inicio de la escuela secundaria más tarde".

El Dr. Steven Adamowski, superintendente de escuelas, convocó a un comité compuesto por miembros de la comunidad, padres, maestros, administradores y expertos médicos, con el apoyo de un consultor en transporte del distrito escolar. El comité se reunió en total 11 veces desde noviembre de 2018 hasta junio de 2019.

El trabajo del comité incluyó una revisión exhaustiva de la investigación y los datos de salud; un amplio alcance de padres, estudiantes y comunidad; discusiones sobre el impacto potencial en el deporte y las actividades después de la escuela; consideración de posibles impactos en otros niveles de grado; y un análisis exhaustivo de escenarios complejos de tiempo y transporte. Se consideraron dos docenas de modelos alternativos de opciones de transporte en función de los tiempos de inicio variables según los niveles de grado. Las métricas incluyeron horarios de entrada, grupos de escuelas primarias, despliegue de autobuses por la mañana y por la tarde por "nivel", vista total de transporte y costo potencial. El comité también revisó una carta de los pediatras de Norwalk, quienes respaldaron las declaraciones de política de AAP, AMA y CDC sobre los cambios en los horarios de inicio de la escuela intermedia y secundaria.

Basado en un estudio exhaustivo de los problemas, el impacto y las alternativas, el Comité de Hora de Inicio de la Escuela de NPS recomienda cambiar a una hora de inicio de la escuela secundaria de 8:30 a. m., a partir del año escolar 2020-21.

El modelo de las 8:30 a. m.

- Se alinea con la investigación del estudio del sueño al ofrecer una hora completa de tiempo extra por la mañana.
- No tiene un impacto importante en los horarios de inicio para otros niveles de grado.
- No compromete la calidad del deporte, las artes ni de otros programas de la tarde.
- Se puede implementar a un costo que está dentro de la posición de la Junta para un aumento en el costo de transporte 2020-2021.

Con un horario de inicio de la escuela secundaria a las 8:30 a. m., el horario actual de la escuela intermedia se puede mantener a las 8:15 a. m. Ninguna escuela primaria comenzaría antes de las 8 a. m. y la mayoría seguiría el horario de 2019-20.

Según el precio actual del contrato, el aumento anual estimado en los costos de transporte sería de \$457,000. Como consecuencia, el modelo recomendado se puede implementar a un costo que se encuentra dentro del presupuesto original de aproximadamente \$732,000.

El comité recomienda la implementación completa para el año escolar 2020-21. Una decisión de la Junta en septiembre de 2019 proporciona tiempo suficiente para que los estudiantes, las familias y los miembros de la comunidad estén informados y se ajusten al cambio. Este momento también se alinea con el final del contrato de autobús actual, y le da al distrito suficiente tiempo de planificación para asegurar una transición e implementación sin problemas. Cada una de las cuatro escuelas secundarias de Norwalk puede usar este período de planificación como una oportunidad para alinear sus horarios de una manera que mejore sus ofertas únicas de programas.