

# Cochilos podem melhorar aprendizado de crianças na pré-escola



O **cochilo** pode ser um importante recurso para o **aprendizado de crianças** que estão na pré-escola. É o que sugere um novo estudo feito com crianças entre 3 e 5 anos. Os pesquisadores realizaram testes com 40 crianças pela manhã. As crianças deveriam lembrar a localização de uma foto em um painel - o cartão com a foto era mostrado e depois virado para esconder a foto.

Após o teste, as crianças continuaram com suas atividades normais. Perto de 2 horas da tarde, metade do grupo foi colocada para dormir e a outra metade recebeu atividades para que permanecesse acordada.

Os pesquisadores realizaram o exame com as crianças novamente após o cochilo e também na manhã seguinte. Todas as crianças participaram dos dois testes, com e sem o cochilo vespertino.

A pontuação das crianças nos **testes de memória** foi melhor quando elas dormiram do que quando permaneceram acordadas pelo mesmo período de tempo. As crianças que cochilaram também se saíram melhor nos testes realizados no dia seguinte. As descobertas foram publicadas online no periódico *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

"As crianças não apenas precisam cochilar, mas devem ser colocadas para dormir", afirmou Rebecca M.C. Spencer, autora sênior do estudo e professora adjunta de psicologia da Universidade de Massachusetts Amherst. "As escolas têm sido pressionadas a adicionar programas e atividades. Entretanto o cochilo também tem a sua função dentro da escola".

"O cochilo realmente auxilia nos objetivos da pré-escola".

**Fonte: The New York Times**