

Tarea escolar; una forma de maltrato

“La evidencia para justificar las tareas escolares en los niños ni siquiera es dudosa, simplemente no existe”

La tarea escolar se define como el trabajo que se asigna a los estudiantes de parte de sus profesores y que se indica para realizarse en casa, fuera del aula y de la jornada escolar, con o sin ayuda de la familia. Se utiliza en algunos países como sinónimo de “deber”, con la implicación que lleva el nombre, pues este es definido como aquello a que está obligado el hombre por los preceptos religiosos o por las leyes naturales o positivas, un nombre que quizá no sea el más apropiado. Algunos docentes definen tarea escolar como la actividad para realizar fuera de clase y que se indica para la preparación, práctica o extensión del trabajo escolar.

Tarea es una palabra de origen árabe y proviene del vocablo tariha, que justamente significa tarea u obra que debe hacerse en corto tiempo.

El debate sobre la utilidad de la tarea escolar ha existido desde finales del siglo XIX; ya en 1884 la revista British Medical Journal informó que el psiquiatra James Crichton-Browne, había testificado en el parlamento británico “He encontrado muchos ejemplos lamentables de desarreglos de la salud mental, enfermedades del cerebro e incluso muertes como resultado de un estudio forzado durante las tardes en el caso de niños pequeños, con la excitación nerviosa y la pérdida de sueño que a menudo inducen esas tareas”. Existieron épocas en que se estuvo muy a favor de los deberes escolares y otras en que incluso se eliminaron por completo, porque no se encontró evidencia alguna que justificara su indicación. Entre los años de 1899 y 1915, varios distritos en la Unión Americana publicaron regulaciones anti-tarea después de una cruzada con este tema realizada en California, sitio en que se publicó en 1901 una legislación que abolía la tarea escolar en los primeros 8 años de escolaridad y la limitaba en la secundaria.

En 1948, también en la Unión Americana, se sugerían sólo de 3 a 4 horas de tarea a la semana en los estudiantes de la secundaria, pero entre los años de 1940 a 1960, se decidió reformar la indicación de la tarea, haciéndola más extensa, creativa e individualizada. En esta misma época, específicamente entre 1949 y 1955, hubo un movimiento progresivo pro-intelectual que se convirtió en entusiasta promotor de la tarea escolar. Al parecer sin relación con el tema, en la mañana del 4 de Octubre de 1957, el mundo recibió desde Kazakhstan, Rusia, una de las noticias más impactantes del siglo XX, por primera vez en la historia de nuestra civilización, se logró enviar un artefacto al espacio exterior, el nombre del aparato era Sputnik I (compañero de viaje I), apenas un poco más grande que un balón de baloncesto y se convirtió en el primer satélite artificial creado por la

humanidad, esto fue un fuerte golpe para los Estados Unidos de Norteamérica que decidieron con Dwight David Eisenhower al frente, iniciar una carrera espacial que trajo muchos cambios en su sociedad, uno de ellos fue el impulsar la tarea escolar a gran escala, para competir sus jóvenes con una supuesta ventaja cultural con la contraparte rusa. Aquí nace uno de los mayores errores en la historia de la enseñanza, el enfoque desvirtuado de contaminar a la educación con la competición. A partir de este momento se educó para la competencia, sin saber que es el principio de cualquier conflicto, cuando se eduque para la cooperación y para ser solidarios unos con otros, ese día se educará para la paz, según palabras de María Tecla Artemisia Montessori.

Durante los años sesenta, se continuó con la tendencia de realizar más deberes y los padres los exigían a las escuelas para conseguir la tan ansiada excelencia académica, sin tomar en cuenta las distintas fortalezas, necesidades, dones o sueños de cada uno de sus hijos.

Podemos resumir entonces que en la primera mitad del siglo XX, prácticamente se olvidaron en las escuelas de la tarea escolar, pero a partir de los cincuentas, se reinició su indicación con mucho entusiasmo y terminó globalizándose en los últimos 20 años del mismo siglo. Las tareas escolares son una de las actividades educativas que mayor controversia ha generado en los diferentes sectores educativos; no existen criterios claros respecto a cómo, cuándo, dónde y cuántas deben ser prescritas; la polémica aún está lejos de tener una respuesta contundente, principalmente sobre el grado de utilidad y de sus efectos sobre el aprendizaje. A esto hay que añadir que las nuevas investigaciones sobre los deberes escolares, tampoco ofrecen respuestas a las múltiples interrogantes que surgen a la hora de recomendar su uso, ni nos señalan el camino a seguir en el futuro. Para algunos profesionales las tareas escolares son discriminatorias, con todo el peso que lleva el calificativo, porque fueron diseñadas para la familia típica de clase media de hace cien años, padre, madre, varios hijos, con una estructura jerárquica muy determinada, y en la cual la madre no trabajaba y se dedicaba única y exclusivamente al cuidado de los hijos (Dudley-Marling, 2003). En la actualidad, familias monoparentales o donde los dos padres trabajan o tienen alguna enfermedad o son analfabetos o alguna otra característica que los hace vulnerables, se encuentran en franca desventaja respecto a aquellas que tienen un contexto similar al de la época en que fueron diseñadas. Mayor es la diferencia cuando los alumnos viven en entornos socioculturales desfavorecidos (Kralovec & Buell, 2000). Lo más preocupante es que las consecuencias negativas que acarrea el no hacer los deberes, recaen sobre los alumnos, sin tener en cuenta que ellos no son responsables de sus circunstancias. Aclarar que los deberes son mandados en la mayoría de los casos, sin que los profesores tengan en cuenta la vida personal de los alumnos, de la misma manera que se hacía hace un siglo, no cambiamos, no evolucionamos, esto suena sumamente injusto y sin sentido.

Los derechos de los niños están estipulados en la “Convención sobre los Derechos del Niño”, aprobada como tratado internacional de derechos humanos el 20 de Noviembre de 1989; a lo largo de sus 54 artículos reconoce que los niños

(Seres humanos de menos de 18 años), son individuos con derecho de pleno desarrollo físico, mental y social. Esta convención establece obligaciones mínimas que los gobiernos firmantes deben cumplir; se habla del derecho a la igualdad sin distinción de raza, religión, idioma, nacionalidad o sexo y también entre otros del derecho de los niños al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes (artículo 31), comprometiéndose los países a propiciar oportunidades apropiadas para que se cumplan estos mandatos en condiciones de igualdad. Si les quitamos el derecho a tener tiempo para actividades recreativas por obligarlos a cumplir con los deberes escolares, estamos incumpliendo con este mandato elemental. Estamos por lo tanto quitando el derecho a la protección contra algún tipo de maltrato, pues siendo estrictos, al tenerlos horas fuera de su horario escolar haciendo cosas que no les gustan y no les reditúan beneficios, caemos en un acto claro de maltrato. Es obligación de las autoridades públicas promover el goce de estos derechos, el no realizarlo hace que caigan en omisión y están incumpliendo con su juramento de cumplir y hacer cumplir las leyes. Que no se nos olvide que el interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación, y esto, no se negocia. Al ver jugar a los niños nos damos cuenta de cómo es su desarrollo integral, en la Pediatría y Psicología Infantil siempre se ha hecho énfasis en la importancia del juego para los infantes. Los grandes Filósofos como Platón y Aristóteles mencionaron hace más de dos mil años que los niños únicamente tienen como obligación en sus primeros años de vida jugar y aprender música, y con esto, concluyeron, se lograría un desarrollo cerebral óptimo, hoy sabemos que la plasticidad cerebral, que es la capacidad adaptativa del sistema nervioso para regenerarse anatómica y funcionalmente después de estar sujeto a influencias ambientales, patológicas o del desarrollo, se logra con estímulos adecuados y se da a lo largo de toda la vida, por lo que nunca es tarde para intentar desarrollarla, recordar que el cerebro cambia física, funcional y químicamente al formarse nuevas sinapsis y liberar múltiples neurotransmisores a medida que se adquiere una habilidad o se mejora una ya establecida. El cerebro está diseñado para ser estimulado y desafiado, para modificarse en respuesta a las experiencias, para examinar el entorno, para resolver problemas. En la antigüedad el seguimiento de los detalles para el humano era imperioso para la supervivencia. En los infantes el estímulo más importante es el juego, es su forma de interactuar con el medio y su mejor manera de estimulación para un desarrollo neurológico óptimo. El peor daño que le podemos hacer a un cerebro es, hacer las cosas cotidianas, repetitivas, sin prestar atención a los detalles que vemos, oímos o sentimos. Si dejamos sin jugar a un niño, lo limitamos sobre manera en su desarrollo neural. ¿Por qué entonces ante la evidencia Fisiológica nos alejamos de la naturaleza y con ideas tratamos de cambiar el orden natural? Jugar es para el niño un espacio para lo espontáneo y la autenticidad, para la imaginación creativa y la fantasía con reglas propias. El juego es el motor de la actividad física, es un medio de socialización, de exteriorización de emociones, sentimientos y creatividad. Es desde el juego donde el habla pública del niño comienza a hacerse lenguaje interno para auto-dirigir su conducta y también lenguaje externo para discutir, negociar, llegar a acuerdos, tomar iniciativas. Con juguetes representa la realidad y procesos de abstracción,

los utiliza como herramienta y le proporcionan momentos de felicidad, ocio y bienestar. Los juguetes son uno de los mejores recursos educativos, que aprendan jugando, somos primates que disfrutamos aprender y jugar, y si lo pensamos detenidamente no son cosas tan diferentes, lo importante es saber cómo lo planteamos. Las canciones forman parte del juego de los niños, les entretienen, los inicia en el mundo de la música, refuerza su atención y memoria, amplía su vocabulario, los ayuda a discriminar sonidos, tonos, timbres, ritmos y les ayuda a coordinar el cuerpo cuando la canción se acompaña de baile, gestos o mímica. La canción también ayuda a socializar, a exteriorizar emociones, a crear hábitos como con la canción de cuna, que se ha dado desde hace cientos de años y forma parte del bagaje cultural de muchos pueblos. Sirve para aprender cosas de la vida diaria como los números, los colores, las partes del cuerpo, incluso para iniciarlos con palabras de otro idioma. Debemos incentivar a los padres para que se regalen tiempo en el juego de sus hijos, compartir parte de su tiempo de ocio a través del juego, es una experiencia grata y enriquecedora para toda la familia.

Entendamos entonces que la teoría de que debe de dejarse una actividad a los alumnos para realizar en su tiempo libre, es completamente cuestionable pues hay varias actividades benéficas y necesarias para el estudiante en su tiempo fuera de la escuela. Algunas justificaciones para la tarea escolar han sido que desarrollan aspectos positivos en el carácter como la autodisciplina o la responsabilidad, lo que ha sido negado por algunos investigadores como Alfie Khon (2006), que concluye que la tarea no los desarrolla y sólo enseñan a hacer lo que otros les ordenan. Otra justificación es que aumenta el resultado académico y esto no se ha logrado demostrar, no hay ninguna evidencia seria de que los deberes mejoren el desempeño académico de los estudiantes de primaria y se acepta una mínima mejoría en los de secundaria (Cooper 2001; Khon 2006). Se menciona también que la tarea despierta el interés en los niños, Crain (2007) demostró que no solamente es falso, sino que los niños la ven como un castigo, para muchos es el mayor extinguidor de la curiosidad infantil. Algunos educadores han sostenido por años que el aprendizaje depende de la cantidad de tiempo dedicado a este, hoy sabemos que no es con cambios cuantitativos que se optimiza el conocimiento, es con cambios cualitativos en la forma que los estudiantes se involucran en el proceso de aprendizaje, lo que determina el éxito no es el tiempo que dedican en casa, es la cantidad de tiempo de calidad para el aprendizaje que se aprovecha en clase, los niños tienen que mostrar en casa lo que han hecho en clase, no mostrar en clase lo que han hecho en casa. Estamos ante un tema de gran importancia para todos los estudiantes, un tema ante el que muchos nos sentimos dubitativos, molestos, frustrados, confundidos o decepcionados, a pesar de ello, no cuestionamos la costumbre de seguir mandando tareas escolares y mucho menos intentamos detenerlas a pesar de no encontrar una justificación clara y concluyente. Es difícil cambiar las costumbres en lugares donde el compromiso con los deberes está más cerca del dogma religioso que de la hipótesis científica. Cuando se nos sugiere que apoyemos cualquier política que esté en vigor en nuestra comunidad, incluso una que pueda ser perjudicial, sólo por no causar controversia, parece un consejo profundamente perverso e injusto en cualquier contexto. El evitar hablar de las tareas escolares

es, hacernos cómplices del daño que puedan producir en los estudiantes al privarlos de tiempo maravilloso para desarrollarse en campos muy variados e importantes. Atrevámonos a dudar sobre la creencia básica de que los deberes escolares son inevitables y deseables. Deberíamos debatir sobre su valor y si estamos convencidos de que hacen más mal que bien, posicionarnos en su contra. Debemos convencernos de que se puede aprender sin tener que odiar lo que estudiamos.

Los profesores deberían hablar entre sí sobre el tema, no darlo por sobre entendido, deberían también hablar con los padres, estos con sus amigos y por supuesto debemos escuchar a los niños y jóvenes que tienen todo el derecho de opinar sobre las cosas que consideran útiles o perjudiciales y no limitarlos a obedecer sólo por estar al mando de adultos, hagamos empatía con ellos y tratemos de observar a través de sus ojos. Levantemos la voz y enfatizamos que la evidencia para justificar las tareas escolares en los niños ni siquiera es dudosa, simplemente no existe.

Cuando las prioridades de la escuela estén equivocadas, no hay que aceptarlas, entendamos que la familia, los niños y el verdadero aprendizaje es lo primero. Si las tareas persisten por un mito, les debemos a nuestros niños, a todos los niños, luchar con todas nuestras fuerzas por erradicarlas y permitir únicamente procedimientos que se basen en la ciencia y que tengan sentido para todos. Cuando cuestionamos a los niños que vemos en el día a día en nuestros consultorios pediátricos y tocamos el tema de los deberes, todos coinciden de alguna u otra manera en las mismas respuestas, “no me gustan”, “prefiero jugar que hacerlas”, “ojalá que no existieran”, “no sirven para nada”, “hacen que discuta con mi mamá”, “ella las hace”, “el maestro no las revisa”, “las mandan los maestros para tener con qué calificar”, “por hacer tareas dejé de ir a entrenar”, “las copio a mis compañeros” y un largo etcétera, etcétera.

Muchos estudiantes participan en los deberes escolares no por el interés o entusiasmo que les producen, sino más bien por razones como, el sentido de responsabilidad, el deseo de agrandar o por evitar castigos, por supuesto que esto es negativo y va a relacionarse con bajos niveles de persistencia, escaso aprendizaje, bajo rendimiento y mayor riesgo de abandonar la escuela, incumpliendo con el artículo 28 de la Convención de los Derechos de los Niños que dice que debemos adoptar medidas para fomentar la asistencia regular a las escuelas y reducir las tasas de deserción escolar.

En México las tareas escolares son muy comunes en el sistema educativo, ¿Realmente han sido decididas con un debate serio que las preceda?, particularmente en cuanto a objetivos, naturaleza, características, duración y revisión, seguramente no, por lo que su asignación es arbitraria, sin relación con el aprendizaje y menos aún con el desarrollo del pensamiento. ¿Cuál es el tiempo que debe dedicarse a la tarea escolar?, ¿Está bien estudiado?, por lo regular lo decide el maestro arbitrariamente, y seguramente no conoce el ambiente familiar de cada niño para corroborar si es prudente el tiempo que le tomará hacer la tarea incluyendo el tiempo que tomará a los padres, ¿Es correcto involucrarse en las

costumbres familiares quitándoles tiempo valioso para dedicárselo a las tareas? Las tareas alejan a los alumnos de sus familias, los jóvenes por naturaleza se resisten a hacer los deberes, por eso los profesores piden a los padres que tomen parte en el asunto y se convierten sin saberlo en los policías que están al pendiente de que se cumplan las órdenes emanadas del aula, con las consecuencias obvias de conflictos intrafamiliares que se repiten día a día.

Los colegios deberían fomentar una implicación de las familias de otras formas, que no sea sólo obligándoles a ayudar a sus hijos a realizar unas tareas que ellos solos no pueden hacer. Imaginemos a una madre que cuando se le pida que ayude a hacer un trabajo a su hijo en casa porque no lo pudo completar en la escuela, le pida al profesor que le ayude entonces él a lavar un poco de ropa que no pudo limpiar por estar atendiendo la tarea de su hijo que se debió haber hecho en el aula. No está regulado el tiempo que se debe asignar a la tarea y al trabajo escolar en conjunto, la ley General de Educación Pública se refiere sólo al calendario escolar, donde se establecen los días de clases y no se habla de la jornada extraescolar para los estudiantes, diferente a lo que la Ley de Trabajo establece como horas máximas de trabajo, ¿Sería prudente establecer por ley las jornadas escolares?, ¿Sería correcto poner el tema de las tareas escolares en la agenda del debate educativo nacional?. Recordar que los estudiantes son alrededor del 25% de nuestra población, pero el 100% de nuestro futuro. El estrés que provoca la escuela en los alumnos siempre se ha ligado a dos actividades en particular, una es la realización de exámenes y la otra la tarea escolar. En algunas escuelas los alumnos dedican hasta 3.1 horas por la tarde a los deberes, por esta causa es fácil entender la razón por la que tienen que abandonar otras actividades que les divertían, porque dicen sentirse cansados y es la causa de su conversión al sedentarismo, con el obligado incremento de peso demostrado en investigaciones recientes y todas sus consecuencias, principalmente hipertensión arterial y diabetes, que cada vez las vemos a edades más tempranas y van a ser la causa del colapso de los servicios de salud en el mundo entero a muy corto plazo.

Sólo con la justificación de prevenir estas patologías debería ser suficiente para sacar a los niños de su casa por las tardes para activarlos y olvidarnos de los deberes. No podemos con ideas modificar las 24 horas de cada día, contemos entonces las horas de clase en el aula, horas de tarea escolar, tiempo para comer, para aseo personal, para descanso, para diversión, para socialización, para leer, para dormir. Eliminemos entonces las actividades de las que podamos prescindir y dejemos a los estudiantes realizar otras que les sean útiles, principalmente la de ser niños. Con estudios recientes se ha demostrado que los países que asignan tareas breves o incluso no las prescriben, tienen mejores logros escolares. “La mejor enseñanza es la que utiliza la menor cantidad de palabras necesarias para la tarea“. Cada vez que las tareas escolares aplastan la experiencia social, el tiempo recreativo al aire libre, las actividades creativas y el tiempo destinado a dormir, no sólo no están sirviendo a las necesidades básicas de los niños sino que los dañan y seguramente de manera permanente.

Los niños han estado durmiendo menos con el paso del tiempo a un ritmo lento de alrededor de 40 segundos por año, en la actualidad nuestros hijos duermen alrededor de una hora menos de lo que hacían sus bisabuelos cuando tenían su edad, alguna de las causas de esta disminución en el tiempo para dormir está relacionada con las actividades extraescolares. Los deberes excesivos pueden afectar negativamente no solamente al niño sino también a toda la familia. Niños cansados que protestan y lloran, padres desesperados que los presionan, les gritan o los castigan, en vez de que esas horas de la tarde sean para jugar, platicar, hacer cosas juntos, leerles o pedirles que lean, aprender música, manualidades, enseñarles a saludar, a decir gracias, a ser limpios, honestos, a no decir groserías, a respetar a los demás, a ser solidarios, a compartir, a no mentir, a comer con la boca cerrada, cosas que se enseñan en el hogar, cosas útiles, trascendentes, agradables, pero que por una mala decisión quedan relegadas por unos deberes sin sentido.

Propongamos entonces a los gobernantes, directivos escolares, profesores, médicos, psicólogos, nutriólogos, padres de familia, estudiantes, que se junten para reflexionar y hacer investigaciones para determinar de qué manera las tareas escolares benefician a los estudiantes y si son necesarias, adoptarlas, pero fijando claramente las características que deben tener, no dejar a libre decisión su mandato, si no se justifican, tener el valor de tomar una decisión definitiva y erradicarlas por completo. Si en determinado momento, con bases sólidas concluimos que deben prescribirse tareas en las escuelas porque al hacerlas se extienden los contenidos aprendidos en el colegio más allá del recinto escolar, entonces pongamos algunas características mínimas que deban cumplir, que sean planificadas, nunca improvisadas, rutinarias o que sean una sobrecarga en las actividades diarias del alumno, que sean graduadas en extensión y dificultad, que obligue a los estudiantes a producir, no a reproducir, que nunca sean utilizadas como castigo, ni para el estudiante, ni para los padres, que no sirvan sólo para que se ocupen en algo los estudiantes, que se den con instrucciones claras y precisas, que sirvan para incentivar a los estudiantes para que las realicen con agrado, que sean revisadas, corregidas y que se haga con ellas retroalimentación. Tomar en cuenta que si el maestro cumple con estas premisas, va a tener que dedicar mucho tiempo de su trabajo regular solamente a esta actividad, pues si le dedica 5 minutos a cada estudiante, al multiplicarlo por la totalidad de ellos van a ser varias horas a la semana destinadas a este fin, con más de cien horas lectivas al año, es muy probable que varios docentes no estén de acuerdo en dedicárselas, por lo que deberán de pensarlo dos veces antes de abogar por esta rutina.

Los profesores tienen uno de los trabajos más importantes a los que un ser humano puede aspirar, por lo regular mal pagado, desgastante, con la obligación de realizar su oficio en un sistema sin muchas opciones de cambio o derechos, ayudémosles entonces a hacer su labor más gratificante, más eficiente. Con esto se concluye que debemos cuestionar toda actividad que se haga por costumbre y para la que no se le reconozca valor alguno como es el caso de la tarea escolar, por supuesto cuestionar con conocimientos científicos, bien avalados, nunca con

necesidades o intereses particulares, observemos qué se hace en otras latitudes, qué resultados han tenido y especialmente aprendamos a escuchar a las personas que intentan cambiar de buena fe paradigmas erróneos arraigados durante generaciones en nuestra sociedad, no los descalifiquemos automáticamente sin analizar profundamente sus propuestas sólo por el hecho de que quieren hacer algún cambio, particularmente hablando de los profesionales que están comprometidos con la niñez en todo su entorno.

Sigamos investigando sobre este y otros temas que tengan que ver con el bienestar de los infantes, hagámoslo público e intentemos llegar a las personas que pueden tomar decisiones en nuestros gobiernos para convencerlos que se necesitan cambios para mejorar y conseguir educar con más eficiencia, buscar por supuesto el objetivo final que será siempre el buen desarrollo y la felicidad del niño.

Dr. Héctor Antonio López Méndez

Bibliografía:

1. Bennett, Sara, and Nancy Kalish. *The Case Against Homework: How Homework Is Hurting Our Children and What We Can Do About It* (New York: Crown, 2006).
2. Bennett, S., & Kalish, N. (2007) *The Case Against Homework: How Homework Is Hurting Our Children and What We Can Do About It*, New York: Three Rivers Press, 2007.
3. Context-Specific Associations of Physical Activity and Sedentary Behavior With Cognition in Children. Aggio, D.; Smith, L.; Fisher, A.; Hamer, M. *Am. J. Epidemiol.* (2016)doi: 10.1093/aje/kww03
4. Cooper, H. (2001) *The battle over homework*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
5. Does Homework Improve Academic Achievement? A Synthesis of Research, 1987 –2003 Harris Cooper, Jorgianne Civey Robinson and Erika A Patall. *REVIEW OF EDUCATIONAL RESEARCH* 2006 76: 1
6. Dudley-Marling, C. (2003) How school troubles come home: The impact of homework on families of struggling learners. *Current Issues in Education*, 6(4).
7. Harris Cooper, James J. Lindsay, Barbara Nye, and Scott Greathouse, "Relationships Among Attitudes About Homework, Amount of Homework Assigned

and Completed, and Student Achievement,” *Journal of Educational Psychology*, vol. 90 (1998), pp. 70-83.

8. KIDS OUT! Protocol of a brief school-based intervention to promote physical activity and to reduce screen time in a sub-cohort of Finnish eighth graders Jussila, Anne-Mari; Vasankari, Tommi; Paronen, Olavi; Sievänen, Harri; Tokola, Kari; Vähä-Ypyä, Henri; Broberg, Anna; Aittasalo, Minna *BMC Public Health*;2015, Vol. 15 Issue 1, p634

9. Kohn, Alfie. *The Homework Myth: Why Our Kids Get Too Much of a Bad Thing* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2006).

10. Kralovec, Etta, and John Buell. *The End of Homework: How Homework Disrupts Families, Overburdens Children, and Limits Learning* (Boston: Beacon Press, 2000).

11. Kumanika S, Jeffery RW et al. Obesity prevention: the case for action. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002 Mar;26(3):425-436.

12. Lau DC, Douketis JD, Morrison KM et al. Canadian clinical practice guidelines on the management and prevention of obesity in adults and children (summary). *CMAJ* 2007;176:S1-13.

13. Long duration of stressful homework as a potential obesogenic factor in children: A Quality study. Michaud, I.; Chaput, J.P.; O’Loughlin, j.; Tremblay, A.; Mathieu, M.E. *Obesity* (2015) 23, 815-822. Doi:10.1002/oby.21026

14. Rushovich BR, Voorhees CC, Davis CE et al. The relationship between unsupervised time after school and physical activity in adolescent girls. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2006;3:9 pages.

15. Schwartz DH, Leonard G, Perron M et al. Visceral fat is associated with lower executive functioning in adolescents. *Int J Obes (Lond)* 2013; doi: 10.1038/ijo.2013.104 (Epub ahead of print)

16. Vatterott, Cathy. “There’s Something Wrong With Homework.” *Principal*, January/February 2003: 64.