

# Una guía para dormir mejor



## 9 recomendaciones para ayudar a los adolescentes dormir

### 1. Que esperar.

La mayoría de los adolescentes naturalmente tienen un cambio circadiano. El reloj del cerebro les dice que se duerman más tarde y se despierten más temprano. La mayoría se duermen dos horas más tarde, causando que se despierten más tarde. Esto causa que se quieran dormir más tarde que cuando eran niños.

### 2. ¡Mantengan una hora concisa para dormirse — incluyendo los fines semana!

Durmiéndonos y despertándonos a diferentes horas confunde nuestro reloj interno y causa fatiga. ¡Durmiéndonos tres horas más tarde los fines de semana y despertándonos temprano el lunes para la escuela es equivalente de Los Angeles a Nueva York y de regreso! Mantén un horario conciso (especialmente los fines de semana). Esto hará las mañanas más fáciles y ayudará en quedarse dormido.

### 3. Mantengan la tecnología fuera de la habitación

Los estudios demuestran que los electrónicos como los teléfonos y las tabletas causan problemas de sueño en los niños y adolescentes. Mantengan los electrónicos como los televisores, los teléfonos, los iPads, las computadoras, y los videojuegos fuera de las habitaciones de sus hijos. Si necesitan el ruido de televisor para dormirse, usen un generador de ruido blanco.

### 4. Qúitenle la cafeína después del almuerzo.

Adolescentes están usando la cafeína y estimulantes para esconder su falta de dormir. La cafeína es un estimulante que hace el cuerpo sentirse despierto y puede durar en el cuerpo hasta 8 horas, así que deben evitar la cafeína después del almuerzo. La cafeína se puede encontrar en diferentes tipos de soda, café, té, y chocolate.

### 5. Aparten 8.5~9.5 horas para dormir.

El sueño es esencial para el crecimiento de los huesos y los músculos, el cerebro, y la regulación de las emociones. Muchos procesos cognitivos son dependientes del propio sueño. Los pediatras recomiendan que los adolescentes entre las edades de 13-21 obtengan 8.5-9.5 horas de sueño todas las noches.

### 6. Eviten la tecnología 1 hora antes del sueño.

Usando la tecnología antes de dormirnos causa que el cuerpo se sienta activo, y las luces del televisor, los teléfonos, y las computadoras pueden reprimir las hormonas (melatonina) que causan que nos sintamos cansados. Deberían evitar viendo televisión, jugando videojuegos, trabajando en las computadoras, o jugando en los teléfonos 1 hora antes de dormirse.

### 7. Sigue la misma rutina todas las noches.

Siguiendo la misma rutina de 20 a 30 minutos todas las noches puede facilitar quedándose dormido. La rutina debería incluir actividades calmadas en luces bajas, cómo leyendo un libro, bañándose, cepillándose los dientes, o preparándose para el próximo día. Esta rutina no debería tener nada de electrónicos. Completando la misma rutina todas las noches entrena el cuerpo a dormirse después de terminar la rutina.

### 8. Mantén un cuarto cómodo y solo usa la cama para dormir.

El cuarto debería ser cómodo, callado, y oscuro. Los adolescentes dormirán mejor en un cuarto frío (menos de 75). Deberían usar tapones para los oídos si les molesta los ruidos y poner cortinas si hay mucha luz. Y lo más importante es que no deberían hacer nada en la cama aparte de dormir. Cuando leen, juegan en los teléfonos, o hacen tarea en la cama, hace que el cuerpo asocie la cama con que estás despierto.

### 9. ¡Si no puedes dormir — salte de la cama!

Acostándose en cama despierto entrena al cuerpo a asociar la cama con que estás despierto. Si no se pueden dormir en 20 minutos, deberían irse de la cama y hacer una actividad calmada hasta que se sienta cansado otra vez. Esta actividad debería ser en poca luz y no debería involucrar tecnología como películas, ni el internet, ni el teléfono. Una actividad ideal sería algo calmado o aburrido, como meditando en un mueble con poca luz.

