

Dormir lo suficiente

Lo que debes saber

Es posible que te cueste conciliar el sueño y que te sientas cansado(a) al día siguiente, lo que puede perjudicar tu atención y concentración. También puede ponerte de mal humor. Los investigadores han descubierto que se debe dormir entre 9 y 9 $\frac{1}{2}$ horas cada noche. No eres la única persona que tiene problemas de sueño: muchos adolescentes no alcanzan este objetivo de sueño nocturno.

¿Crees que no duermes lo suficiente? Utiliza la siguiente actividad para dormir mejor.

Qué hacer

Marca las siguientes técnicas que podrían ayudarte a dormir mejor.

Tener una hora de acostarse regular y cumplirla, especialmente la noche anterior a ir a la escuela.

Hacer ejercicio con regularidad participando en educación física, inscribiéndote a un club deportivo, yendo de excursión o andando en bicicleta. Realiza una actividad física la mayoría de los días de la semana.

Pasa tiempo al aire libre todos los días. Al menos 30 minutos diarios de exposición al sol pueden ayudar mucho.

No tomes siestas a última hora del día porque podría ser más difícil conciliar el sueño más tarde.

Terminar de hacer los deberes o estudiar al menos 2 horas antes de dormirse.

La preocupación puede mantenerte despierto, así que habla de tus preocupaciones o escríbelas en un diario antes de acostarte.

Evita cualquier cosa que pueda mantenerte despierto(a), como el café, la nicotina, el chocolate, las bebidas energéticas, los refrescos, los zumos de frutas o los dulces antes de acostarte.

Asegúrate de que tu dormitorio es un buen lugar para dormir. Utiliza una luz tenue, baja la calefacción y pon cortinas opacas. Intenta mantener tu dormitorio limpio y organizado.

No veas programas de miedo o intensos ni contenidos online antes de acostarte.

___ Apaga el teléfono, la tableta y la consola de juegos al menos una hora antes de acostarte.

___ Relájate mediante ejercicios de respiración, *mindfulness*, yoga o meditación para sentirte tranquilo(a) antes de acostarte.

___ Si necesitas sonido para conciliar el sueño, pon música relajante o pon un ventilador.

___ Los aromas calmantes, como la lavanda, pueden ayudar a conciliar el sueño.

Marca con un círculo 4 de las sugerencias anteriores que estés dispuesto(a) a probar.

Enumera todas las razones que se te ocurran por las que no duermes lo suficiente.

Escribe cómo te puede perjudicar no dormir lo suficiente.

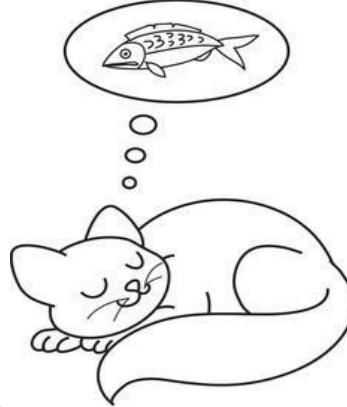
¿Tienes algún mal hábito que te impida dormir lo suficiente? Enuméralo(s).

¿Has notado algún efecto negativo en tu rendimiento escolar o en tus actividades (clubes, deportes, etc.) por no dormir lo suficiente? Descríbelo.

Recorta los boletos para dormir de las siguientes páginas. Para los siguientes 9 días, rellena un cupón. Si quieres repetir la actividad, haz copias de las hojas de cupones y repite durante otros 9 o más días.

Día 1 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

- tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.
- después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

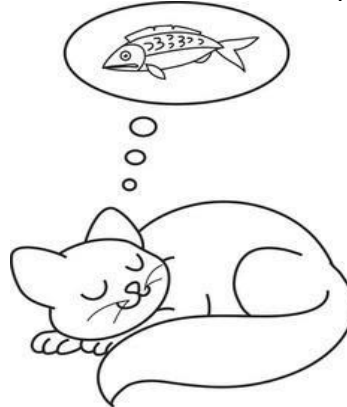
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 2 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

- tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.
- después de dar vueltas en la cama.

Me he despertado _____ veces durante la noche.

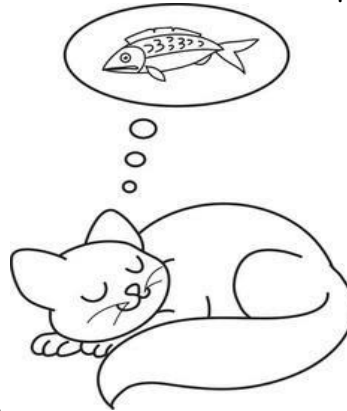
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 3 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.

después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

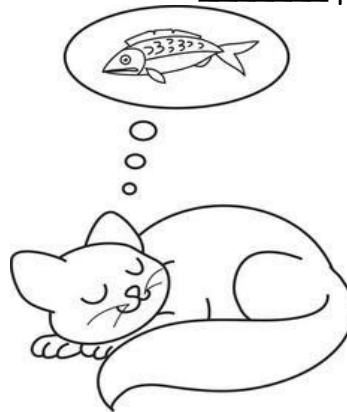
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 4 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.

después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

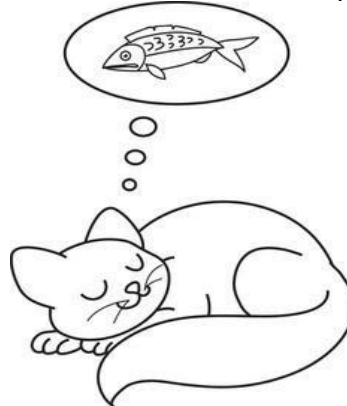
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 5 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.

después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

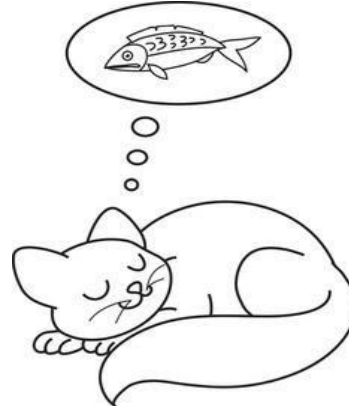
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 6 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me desperté a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

- tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.
- después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

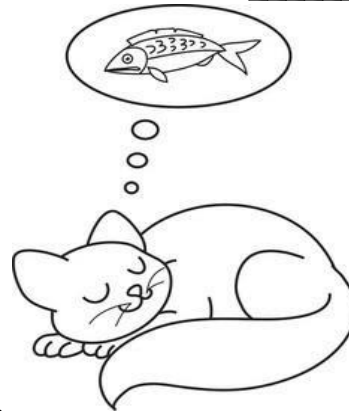
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 7 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me desperté a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

- tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.
- después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

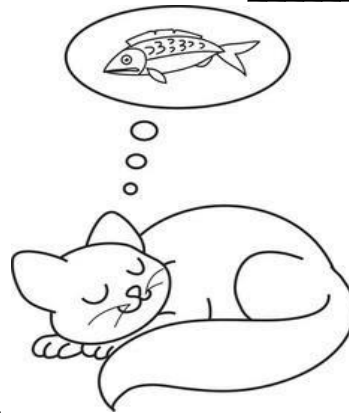
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 8 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me desperté a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.

después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

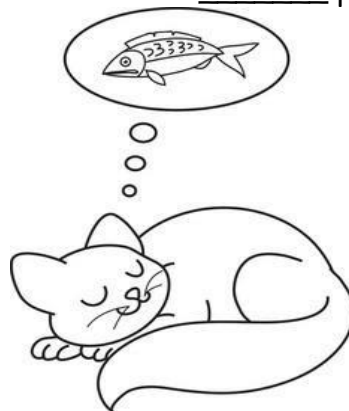
Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

Día 9 Día/fecha:

_____ Anoche me acosté a las: _____ p.m.



Hoy me he levantado a las: _____ a.m.

Técnica(s) que utilicé para quedarme dormido(a):

Me dormí:

tan pronto como mi cabeza tocó la almohada.

después de dar vueltas en la cama.

Me desperté _____ veces durante la noche.

Recuerdo mis sueños: Sí No

Cuando me desperté, me sentí: cansado bien descansado

A lo largo del día, me sentí: ¡muy bien! aturdido(a) agotado(a) sólo bien

¿Te ha ayudado esta actividad a dormir mejor? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Te resultó difícil hacer los cambios antes de acostarte? En caso afirmativo, explica.

¿Qué técnica te ha ayudado más? Describe cómo te ha ayudado.

¿Qué más puedes hacer para dormir mejor?
