

ANEXO SALUD DEL SUEÑO

¿cómo puedes establecer hábitos saludables de sueño para recargar tu cuerpo y mente?

Utiliza la calculadora disponible en [Calculadora de la hora de acostarse - Educación sobre el sueño de la AASM](#) para determinar a qué hora necesitas acostarte, considerando que esto podría ser un desafío si el inicio de tus clases es muy temprano. Luego, selecciona algunos consejos de la lista anterior que creas que funcionarán mejor para ti, y escribe cómo puedes implementarlos a continuación:

Mi hora de despertar: _____

Mi hora objetivo para dormir: _____

Factores que alteran o podrían afectar mi sueño en mi hogar

Los estudios muestran que, en promedio, los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño cada período de 24 horas. Esto significa que esas horas no se pueden “guardar” para otro día posterior; tu cuerpo necesita esas horas de sueño diariamente para lograr una salud física y mental óptima.

Hay cosas que puedes y debes hacer para asegurarte una buena noche de sueño. Lee los siguientes 10 consejos. ¿Cuántos ya practicas? ¿Cuáles crees que podrías probar? Marca la casilla correspondiente.

Lo hago	Puedo intentarlo	Consejo de sueño
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intenta realizar alguna actividad física todos los días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Evita la cafeína después del horario escolar, incluyendo refrescos, café y bebidas energéticas.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Limita las siestas después del colegio a 30 minutos o menos, y evítalas después de las 4 p.m.

ANEXO SALUD DEL SUEÑO

Lo hago	Puedo intentarlo	Consejo de sueño
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Toma tus comidas aproximadamente a la misma hora cada día, evitando comer demasiado cerca de la hora de dormir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mantén las luces interiores tenues por la noche.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Guarda tu smartphone y otros dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de la hora de dormir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dedícate un tiempo para relajarte antes de acostarte.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Establece una hora de acostarte que te permita dormir al menos 8 horas y trata de respetarla lo más posible.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Recibe luz brillante todas las mañanas al despertar para indicarle a tu cerebro que es hora de estar alerta.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mantén tu horario de sueño también durante los fines de semana.

© 2023 YMI, Inc.

© 2023 American Academy of Sleep Medicine