



## **Todos necesitamos descansar...**



### **¿Pero cuánto debemos dormir?**

1. **Todos tenemos un reloj interno que nos ayuda a controlar nuestro ciclo de sueño.** En la pubertad el reloj interno (también conocido como el ritmo circadiano) pasará por cambios que pueden causar que no te dé sueño hasta muy tarde.
2. **Si te quedas despierto muy tarde estudiando o con amigos, puedes estropear tu reloj interno aún más y no podrás dormir las 8-9 horas que necesitas.**
3. **¿Qué otras cosas pueden impedir que duermas las horas necesarias?**
  - El trabajo de tiempo parcial
  - Las tareas escolares
  - Las actividades extraescolares
  - Las exigencias sociales
  - Las clases temprano en la mañana
4. **¿Es problemático esto? ¡Sí!** Si no duermes suficiente, puedes tener dificultades para concentrarte y aprender o incluso para quedarte despierto en clase. Si tienes sueño y manejas, podrías causar un accidente grave o hasta mortal.
5. **¿Qué puedes hacer? Haz algo al respecto hoy mismo.**
  - **Ajusta la luz.** A medida que se acerca la hora de dormir, reduce las luces. Apaga las luces mientras duermes. Abre las cortinas en la mañana y enciende las luces.
  - **Sigue un horario.** Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, hasta en fin de semana.
  - **No duermas siestas largas.** Si te da sueño en el día, podría ser útil tomar una siesta de 30 minutos, pero las siestas más largas pueden causar que no puedas dormir en la noche.
  - **Reduce la cafeína.** Si tomas demasiada cafeína podría costarte trabajo dormir en la noche.
  - **Cálmate** y relájate en la noche. Haz cosas que te calman. No hagas actividades que te mantendrán despierto, por ejemplo búsquedas en internet o jugar juegos de video. Quizás sea necesario mantener la TV, computadora y el teléfono fuera de tu recámara en la noche.
6. **¿Es alguna otra cosa?** Para algunas personas el estar somnoliento durante el día puede ser una señal de algo más que un problema con el reloj interno. Habla con tu médico sobre cualquier preocupación que tengas.

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)