

Se dan las siguientes recomendaciones para proporcionar la mejor calidad de sueño todas las noches. *The following recommendations are given to provide the best quality sleep every night.*

1. **Tenga un horario de sueño consistente.** Levántese y acuéstese aproximadamente a la misma hora entre semana y los fines de semana por la noche. La hora de acostarse y despertarse no debe diferir más de una hora de un día a otro. ***Have a consistent sleep schedule.*** *Wake up and go to bed at about the same time on weeknights and weekend nights. Bedtime and wake time should not differ from day to day by more than an hour.*
2. **Establezca una rutina de la hora de acostarse regular y relajante.** Haga los 30 minutos antes de acostarse el tiempo de relajación. Haga algo relajante, como jugar con juguetes silenciosos, leer un libro o escuchar música relajante. Si utiliza un dispositivo electrónico, seleccione actividades no interactivas, como escuchar música o un podcast en lugar de jugar videojuegos, y evite el uso de las redes sociales. ***Establish a regular, relaxing bedtime routine.*** *Make the 30 minutes before bedtime wind-down time. Do something relaxing, such as playing with quiet toys, reading a book, or listening to soothing music. If using an electronic device, select non-engaging activities, such as listening to music or a podcast instead of playing video games, and avoid social media use.*
3. **Cree un ambiente exclusivamente para dormir.** Esto significa que el cuarto debe ser cómodo, tranquilo y oscuro. Además, asegúrese de que el cuarto no esté demasiado caliente (24°C o más), ya que las temperaturas altas interfieren con el sueño. Si es posible, cargue sus dispositivos electrónicos (celulares, tabletas, computadoras) fuera del cuarto. Si tiene dispositivos en el cuarto, desactive las notificaciones y ponga el teléfono en modo "no molestar". ***Create an environment that is only for sleeping.*** *This means the bedroom should be comfortable, quiet, and dark. Also, make sure the room is not too warm (75 degrees F or higher), as warm temperatures interfere with sleep. If possible, charge your technology (cell phones, tablets, computers) outside the bedroom. For devices left in the room, turn off notifications and put the phone on do not disturb.*
4. **Coma un snack ligero antes de acostarse.** Coma con regularidad a lo largo del día y coma un snack ligero antes de acostarse (a menos que tenga reflujo o problemas gastrointestinales). Algunas opciones saludables para comer incluyen fruta, frutos secos, yogur, leche o queso. No consuma grandes cantidades de azúcar ni chocolate. ***Have a light snack before bed.*** *Eat regular meals throughout the day and have a light snack before bed (unless you have reflux or GI issues). Healthy snack choices include fruit, nuts, yogurt, milk, or cheese. Do not eat large amounts of sugar or chocolate.*
5. **Haga ejercicio con regularidad (pero no demasiado cerca de la hora de acostarse).** El mejor momento para hacer ejercicio es a primera hora de la mañana o al final de la tarde. Evite el esfuerzo físico intenso justo antes de acostarse. ***Exercise regularly (but not too close to bedtime).*** *The best time to exercise is first thing in the morning or in the late afternoon. Avoid strenuous physical exertion right before bed.*
6. **Disfrute del sol por la mañana.** Pase tiempo al aire libre todos los días, especialmente por la mañana, ya que la exposición a la luz solar o a la luz brillante ayuda a mantener el reloj interno del cuerpo en marcha. Sin embargo, es importante limitar la exposición a la luz por la noche, especialmente después de cenar. Esto significa disminuir las luces del techo y reducir el brillo de las pantallas (por ejemplo, computadoras, tabletas). ***Enjoy the sunshine in the morning.*** *Spend time outside every day, especially in the morning, as exposure to sunlight or bright light helps to keep the body's internal clock on track. However, it is important to limit light exposure in the evening, especially after dinner. This means turning down overhead lights and reducing the brightness of screens (e.g., computers, tablets).*
7. **Evite las siestas si tiene problemas para conciliar el sueño.** Las siestas son apropiadas para el desarrollo de los niños pequeños, y algunos adolescentes se benefician de una siesta corta por la tarde (45 minutos justo después de la escuela). Sin embargo, si tiene problemas para conciliar el sueño, las siestas pueden empeorar la situación. ***Avoid naps if you are having trouble going to sleep at bedtime.*** *Naps are developmentally appropriate in young children, and some adolescents benefit from a short afternoon nap (45 minutes right after school). However, if you are having difficulty going to sleep at bedtime, naps can make this even worse.*

(continúa)

8. **No consuma cafeína después de las 4 p.m. ni dentro de las 6 horas antes de acostarse.** La cafeína tiene una vida media de 4 a 6 horas, lo que significa que debería ayudarle a mantenerse despierto de 4 a 6 horas después de consumirla, ¡pero también puede dificultar el sueño! Tenga en cuenta todas las cosas que contienen cafeína. Quizá sepa que muchos refrescos, bebidas energéticas, café, té helado y chocolate negro contienen cafeína. Pero también puede encontrar cafeína en productos menos obvios como ciertas aguas, jugos, chicles y dulces. Algunos medicamentos también contienen cafeína. En general, los niños no deben consumir cafeína. ***Do not consume caffeine after 4 p.m. or within 6 hours of bedtime. Caffeine has a half-life of 4 to 6 hours, which means it should still be helping you stay awake 4 to 6 hours after you consume it but then can also make it hard to go to sleep! Be aware of all the things that have caffeine. You may know that many sodas, energy drinks, coffee, iced tea, and dark chocolate have caffeine. But you can also find caffeine in less obvious products like certain waters, juice drinks, gum, and candy bars. Some medications also contain caffeine. In general, children should not be consuming caffeine.***
9. **Evite las sustancias que interfieren con el sueño.** La nicotina es un estimulante, entonces fumar o vapear cerca de la hora de acostarse dificultará conciliar el sueño. El alcohol y la marihuana pueden ayudar a conciliar el sueño, pero interferirán con la calidad de su sueño. ***Avoid substances that interfere with sleep. Nicotine is a stimulant, so smoking or vaping close to bedtime will make it difficult to go to sleep. Alcohol and marijuana may help you go to sleep but will interfere with the quality of your sleep.***

Al igual que el dentista le pide que se cepille los dientes y use hilo dental dos veces al día, o su médico le recomienda comer cinco frutas y verduras y hacer ejercicio 30 minutos al día, unos hábitos de sueño saludables le ayudarán a dormirse más rápido, a mantener el sueño y a despertarse más descansado por la mañana. Sin embargo, la constancia en el seguimiento de estas reglas es esencial para lograr sueño de buena calidad. Just like the dentist asks you to brush and floss twice a day or your doctor asks you to eat five fruits and vegetables and exercise 30 minutes every day, healthy sleep habits will help you go to sleep faster, stay asleep, and wake more refreshed in the morning. However, consistency in following these rules is essential to achieve quality sleep.
