

Restricción del Sueño *Sleep Restriction*

Aunque es posible que quiera dormir cierto tiempo (como 8 o 9 horas), ahora mismo su cuerpo no duerme tanto tiempo. Por lo tanto, incluso si pasa largos periodos en la cama*, no dormirá todo ese tiempo, lo cual es frustrante. La Restricción del Sueño se utiliza para ajustar mejor la cantidad de tiempo que pasa en la cama con la cantidad de tiempo que duerme actualmente. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo usar la Restricción del Sueño para ayudarle a dormir. *Although you may want to sleep a certain amount of time (like 8 or 9 hours), right now your body is not sleeping that much. So, even if you spend long periods of time in bed*, your body will not sleep for that entire time, which is frustrating. Sleep Restriction is used to more closely match the amount of time you are currently sleeping. The following provides guidance on how to use Sleep Restriction to help you sleep.*

1. **Limita su tiempo en la cama a _____.** Este número se basa en la información que proporcionó sobre cuánto duerme actualmente (más un poco de tiempo para conciliar el sueño). Esto significa que debería acostarse a las _____ y despertarse a las _____. *Limit your time in bed to _____. This number is based on the information you provided about how much you are currently sleeping (plus a little time to fall asleep). This means you should have a bedtime of _____ and a wake time of _____.*
2. **No se acueste antes de lo previsto.** Aunque pueda tener sueño, si se acuesta demasiado temprano, es posible que su cuerpo no esté listo para dormir. Como alternativa, puede acostarse temprano, pero dormir solo 1 o 2 horas y permanecer despierto el resto de la noche. *Don't go to bed earlier than you are supposed to. Although you may feel sleepy, if you go to bed too early your body may not be ready to sleep. Alternatively, you may go to bed early but then only sleep 1 to 2 hours and be up for the rest of the night.*
3. **Acuéstese solo si tiene sueño (y no antes de su hora de dormir programada).** Si no tiene sueño, acostarse demasiado temprano solo le causará estrés y frustración por no dormir. Al mantener una hora de dormir y despertar constante, le está enseñando a su cuerpo a saber cuándo es hora de dormir. *Go to bed only if you are sleepy (and not before your scheduled bedtime). If you are not sleepy, going to bed too early will only cause stress and frustration that you are not sleeping. By keeping a consistent bedtime and wake time you are teaching your body to know when it is time to sleep.*
4. **Despiértese y levántese a la hora de despertar elegida.** Aunque no haya tenido la mejor noche de sueño, es muy importante que **respete** la hora de despertarse establecida de _____, **incluso los fines de semana.** Aunque sea difícil, es fundamental proporcionarle a su cuerpo un horario constante. Además, si duerme hasta tarde, es posible que no tenga suficiente sueño a la hora de acostarse. *Wake up and get out of bed at the chosen wake time. Even if you haven't had the best night of sleep, it is really important that you stick to the set wake time of _____, even on weekends. Although challenging, it is really important to provide your body with a consistent schedule. Also, if you sleep in, you may not feel sleepy enough at bedtime.*
5. **Si es posible, ¡no tome siestas!** A menos que tenga actividades que puedan ser peligrosas si no toma una siesta corta, las siestas interferirán con su capacidad para conciliar el sueño por la noche. *If at all possible, do not nap! Unless you do activities that may be unsafe if you do not have a short nap, naps will interfere with your ability to fall asleep at night.*

*No todos duermen en una cama. Si en su casa duerme en un sofá u otro lugar, estas instrucciones también se aplican al sofá o al otro lugar. **Not everyone sleeps in a bed. If in your home your sleeping space is a couch or another place, these instructions apply to the couch or other place.*

Aunque le parezca extraño oír que debería acostarse más tarde cuando su objetivo es dormir más, al limitar el tiempo que pasa en la cama, su cuerpo aprende a asociar la cama únicamente con dormir. Durante las primeras noches, puede sentir que duerme menos que antes, pero pronto se dormirá más rápido y se despertará con menos frecuencia o por periodos más cortos. Although it may seem strange to hear that you should stay up later when your goal is to sleep more, by limiting how much time you spend in bed your body learns to only associate the bed with sleeping. For the first few nights, it may feel as if you are sleeping less than before, but soon you should be falling asleep faster and waking less frequently or for shorter periods of time.