

Una de las razones por las que le cuesta dormirse y/o quedarse dormido es porque su cuerpo ha aprendido a pasar mucho tiempo en la cama* sin dormir. Por lo tanto, ahora su cuerpo se pone ansioso o tenso al acostarse, ¡lo cual no le ayudará a dormir! El objetivo del Control de Estímulos es enseñarle a su cuerpo y a su cerebro que al acostarse deba dormirse. La regla principal del Control de Estímulos es: **la cama es para dormir y el sueño es para la cama**. A continuación, le ofrecemos consejos sobre cómo seguir esta regla y usar el Control de Estímulos para ayudarle a dormir. *One of the reasons you have a hard time going to sleep, staying asleep, or both, is that your body has learned to spend a lot of time in bed* not sleeping. So now your body becomes anxious or tense when you get in bed, which is not going to help you sleep! The goal of Stimulus Control is to retrain your body and your brain that when you get into bed you should go to sleep. The primary rule of Stimulus Control is that **the bed is for sleep, and sleep is for the bed**. The following provides advice on how to follow this rule and use Stimulus Control to help you sleep.*

1. **Use la cama solo para dormir.** Deba intentar evitar otras actividades, como ver televisión, enviar mensajes de texto, usar redes sociales, hablar por teléfono o hacer la tarea, porque entonces su cerebro no aprende que la cama es para dormir. **Use your bed only for sleep.** *You should try to avoid other activities, such as watching TV, texting, using social media, talking on the phone, or doing homework, because then your brain doesn't learn that the bed is for sleep.*
2. **El sueño solo debe ocurrir en la cama.** Intenta evitar dormir en el sofá o en otros lugares, ya que esto también puede dificultar que su cerebro conecte la cama con el sueño. **Sleep should only occur in bed.** *Try to avoid sleeping on the couch or in other places, because this can also get in the way of your brain making the connection between your bed and sleep.*
3. **Mantenga una hora regular para acostarse y despertarse.** Cuanto más regular sea su horario, más fácil le resultará conciliar el sueño. Los fines de semana, mantenga su hora de acostarse y despertarse dentro de una hora de la hora habitual entre semana. Además, evite dormir durante el día mientras trabaja en esto. **Keep a regular bedtime and wake-up time.** *The more regular your schedule, the easier it will be for you to fall asleep. Keep your bedtime and wake-up time on weekends within 1 hour of what it is during the week. Also, avoid sleeping during the day while you are working on this.*

Mi hora de acostar entre semana será _____. Mi hora de despertar entre semana será _____.
Mi hora de acostar el fin de semana será _____. Mi hora de despertar el fin de semana será _____.
*My weekday bedtime will be _____. My weekday wake time will be _____.
My weekend bedtime will be _____. My weekend wake time will be _____.*
4. **Acuéstese solo cuando tenga sueño.** Si no tiene sueño a la hora establecida, realice una actividad tranquila y relajante (no en la cama) hasta que tenga sueño. **Go to bed only when you are sleepy.** *If you are not feeling sleepy at your set bedtime, do a quiet, relaxing activity (not in bed) until you do feel sleepy.*
5. **Cuando intente dormir, si no puede dormirse, levántese de la cama y haga algo relajante hasta que tenga sueño antes de volver a acostarse.** Esta es la parte **MÁS IMPORTANTE** del proceso. Evitará que pase demasiado tiempo en la cama dando vueltas en lugar de dormir. **When you are trying to sleep, if you are not able to go to sleep in 15 to 20 minutes, you should get out of bed and do something relaxing until you feel sleepy before getting back into bed.** *This is the **MOST IMPORTANT** part of the process. It will keep you from spending too much time in bed tossing and turning instead of sleeping.*
 - No mire el reloj. Pero levántese de la cama cuando empiece a preocuparse por no poder dormirse. O, durante la noche, levántese de la cama cuando empiece a preocuparse o a contar cuántas horas le quedan para que suene la alarma. *Don't watch the clock. Just guess when 15 to 20 minutes have passed. But get out of bed at the point where you start to worry that you will not fall asleep. Or during the night, get out of bed at the point when you start counting how many hours you have left until your alarm goes off.*
 - Durante las primeras 2 o 3 semanas, es posible que se levante varias veces cada noche mientras su cerebro se reentrena. *For the first 2 to 3 weeks, you may get up several times each night while your brain is re-learning how to sleep in your bed.*
 - ¿Qué podría hacer mientras está fuera de la cama? *What could you do during the time you are out of bed?*

(continúa)

* No todos duermen en una cama. Si en su casa duerme en un sofá u otro lugar, estas instrucciones también se aplican al sofá u 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.*

Seguir las reglas del Control de Estímulos es muy difícil y requiere mucha motivación y disciplina para tener éxito. Al principio, sentirá que su sueño empeora un poco, no que mejora. Pero recuerda: estamos ayudando a su cuerpo a aprender patrones de sueño saludables. Como cualquier habilidad nueva, dominarla requiere práctica. Pero si es constante y sigue este plan todas las noches, pronto se dormirá más rápido y dormirá toda la noche. Following the rules of Stimulus Control is really hard and takes a lot of motivation and discipline to be successful. At first, you will feel as if your sleep is getting a little bit worse and not better. But remember that we are helping your body to learn healthy sleeping patterns. Like any new skill, it takes practice to get really good at it. If you are consistent and follow this plan every night, you will soon find yourself going to sleep faster and staying asleep through the night.
