

Para las personas con una fase circadiana de sueño-vigilia retrasada, puede ser muy difícil conciliar el sueño a la hora de acostarse. También puede ser difícil despertarse por la mañana a tiempo para la escuela o el trabajo. La luz matutina es una de las mejores maneras de asegurar que su ritmo circadiano o reloj interno esté sincronizado. La terapia de luz brillante puede ayudarle a adaptar su ritmo circadiano a su horario escolar o laboral. Así es como funciona: *For people with a delayed circadian sleep-wake phase, it can be really difficult to go to sleep at bedtime. It can be just as hard to wake up in the morning in time for school or work. Light in the morning is one of the best ways to make sure that the circadian rhythm or internal clock is set to the correct time. Bright light therapy can help match your circadian rhythm to your school or work schedule. Here is how it works:*

1. **Primero, tiene que despertarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas** (¡incluso los fines de semana!). Para usted, esta hora de despertarse debería ser _____. *First, you need to wake up at about the same time every morning (even on weekends!). For you this wake-up time should be _____.*
2. **Luego, necesita tener aproximadamente la misma hora de acostarse todas las noches.** Deba ser lo suficientemente tarde como para que pueda dormirse en 30 minutos o menos. También deba ser lo suficientemente temprano como para que duerma lo suficiente por la noche. Su hora de acostarse debería ser _____. *Next, you need to have about the same bedtime every night. This needs to be late enough that you can go to sleep in 30 minutes or less. It also needs to be early enough so that you get enough sleep at night. Your bedtime should be _____.*
3. **Todas las mañanas (7 días a la semana), al despertarse, deba usar su dispositivo de terapia de luz brillante** durante unos 30 minutos. Es importante que siga atentamente las instrucciones que vienen con el dispositivo para evitar lesiones oculares. *Every morning (7 days a week) when you wake up, you should use your bright light therapy device for about 30 minutes. It is important that you carefully follow the instructions that come with your device to prevent any eye injuries.*
4. **Recuerde que la hora que usa la luz es muy importante.** Si duerme más de dos horas después por la mañana u olvida usar la dispositivo de luz, no la use ese día. Luego, vuelva a usar la terapia de luz brillante al día siguiente. *Remember that the time you use the light is very important. If you oversleep by more than 30 minutes in the morning or forget to use the light device, skip it for that day. Then start using your bright light therapy again the next day.*
5. **Una vez que empiece a dormirse fácil y rápidamente, deba comenzar a adelantar su hora de acostarse y de despertarse 15 minutos cada 2 a 5 días** (o el tiempo que le lleve dormirse rápidamente a la nueva hora). *Once you are going to sleep easily and quickly, you should begin to move your bedtime and wake-up time earlier by 15 minutes every 2 to 5 days (or however long it takes you to start going to sleep quickly at the new time).*

Seguir el horario y usar la terapia de luz brillante todos los días marcará una gran diferencia tanto en su sueño como en cómo se siente durante el día. Con el uso regular, la terapia de luz brillante debería ayudarle a sentirse más despierto por la mañana. Esto puede ayudarle a "ponerse en marcha" más rápido y a tener un mejor rendimiento en la escuela o el trabajo por la mañana. También debería empezar a sentir más sueño a medida que se acerca su nueva hora de dormir, lo que le facilitará dormirse más rápido. Esto le permitirá adelantar poco a poco su hora de dormir. A su vez, dormirá más por la noche y aun así se despertará a tiempo para la escuela o el trabajo por la mañana. Following the schedule and using bright light therapy every single day will make a huge difference to both your sleep and how you feel during the day! With regular use, bright light therapy should help you feel more awake in the morning. This can help you "get going" faster and do better in the morning at school or work. You should also start to feel sleepier closer to your new bedtime, making it easier to go to sleep faster. This will allow you to slowly move your bedtime earlier. In turn, you should get more sleep at night and still wake up in time for school or work in the morning.
