

Para las personas con una fase circadiana de sueño-vigilia retrasada, puede ser imposible dormirse a la hora deseada e igualmente difícil despertarse temprano para ir a la escuela o al trabajo. Como sabe, si intenta adelantar su hora de acostarse, puede ser difícil conciliar el sueño, pero si se acuesta más tarde de lo habitual, es más fácil dormirse. Esto se debe a que todos los seres humanos tenemos un ritmo circadiano o reloj interno ligeramente superior a 24 horas. Aprovechando esta ventaja, podemos retrasar su hora de acostarse y despertarse unas horas cada día. Después de aproximadamente una semana, alcanzará la hora deseada para acostarse y despertarse, lo que le ayudará a dormir lo suficiente y a despertarse a tiempo para ir a la escuela o al trabajo. A continuación, se ofrecen consejos sobre cómo usar la cronoterapia. *For people with a delayed circadian sleep–wake phase, it can be impossible to go to sleep at bedtime and equally difficult to wake up in the morning early enough for school or work. As you know, if you try to move your bedtime earlier, it can be hard to go to sleep, but if you go to bed later than you usually do, it is easier to fall asleep. This is because all humans have a circadian rhythm or internal clock that is a little bit longer than 24 hours. By taking advantage of this fact, we can move your bedtime and wake-up time later by a few hours each day. After about a week, you will be at the bedtime and wake-up time that will help you get enough sleep but still wake up in time to go to school or work. The following provides advice on how to use chronotherapy.*

- Según su diario e informe de sueño, se ha dormido la mayoría de las noches alrededor de las _____. Para asegurarse de dormir lo suficiente, esto significa que debería despertarse a las _____. *Based on your sleep diary and report, you have been falling asleep most nights around _____. To ensure that you get enough sleep, this would mean that you should be waking up at _____.*
- Durante los próximos _____ días, debería acostarse a las _____ y despertarse a las _____. *For the next _____ days, you should go to bed at _____ and wake up at _____.*
- Luego, debería acostarse y despertarse 3 horas más tarde cada día hasta llegar a la hora deseada de acostarse, las _____, y de despertarse, las _____. *Then, you should go to bed and wake up 3 hours later each day until you get to your desired bedtime of _____ and wake-up time of _____.*

Su horario de sueño debería ser así: *Your sleep schedule should look like this.*

	Hora de acostarte <i>Bedtime</i>	Hora de despertar <i>Wake-Up Time</i>
Día 1 <i>Day 1</i>		
Día 2 <i>Day 2</i>		
Día 3 <i>Day 3</i>		
Día 4 <i>Day 4</i>		
Día 5 <i>Day 5</i>		
Día 6 <i>Day 6</i>		
Día 7 <i>Day 7</i>		
Día 8 <i>Day 8</i>		
Día 9 <i>Day 9</i>		
Día 10 <i>Day 10</i>		

(continúa)

La cronoterapia puede funcionar rápidamente para ajustar su hora de acostarse y de despertarse a su hora correcta, para ayudarlo a despertarse a tiempo para la escuela o el trabajo y sentirse descansado. Debido al retraso de su reloj interno, es fácil acostarse más tarde cada noche. ¡Esto es bueno para la cronoterapia, pero puede ser malo si no es constante con este horario! Por lo tanto, es importante acostarse y despertarse todos los días a la misma hora. Una vez que alcance sus objetivos de hora de dormir y despertar, la constancia es clave. Incluso trasnochar una noche y dormir hasta tarde a la mañana siguiente puede ser suficiente para revertir los cambios que ha hecho en su horario de sueño.

Chronotherapy can work very quickly to move your bedtime and wake-up time to where they should be to help you wake up in time for school or work and still feel rested. Because of your delayed internal clock, it is easy to go to bed later each night. This is good for chronotherapy but can be bad if you are not consistent with following this schedule! It is important that you go to bed and wake up every day at the set times. Once you reach your bedtime and wake-up time goals, consistency is key. Even staying up late one night and sleeping in the following morning can be enough to undo the changes you have made to your sleep schedule.
