



Rastreador del sueño del programa cambie para tomarlo suave

Nadie sabe con certeza, a pesar de que los científicos han trabajado mucho para averiguarlo, por qué nuestros cuerpos necesitan dormir de manera regular. Lo que sí sabemos es cómo el sueño afecta a los seres humanos y qué pasa si no dormimos lo suficiente. Dormir ayuda a pensar, recordar, concentrarse, realizar actividades físicas, resolver problemas, tomar decisiones y, en general, a ser la mejor persona posible. También ayuda a la mayoría de las personas a estar en un mejor estado de ánimo. No dormir lo suficiente puede provocar problemas de salud, problemas en la escuela o el trabajo y ESTRÉS. La mayoría de los adolescentes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche. Realice **un seguimiento de su sueño** durante una semana y compruebe **cómo se compara el suyo**.

Cómo utilizar el rastreador de sueño

Cuando vaya a dormir por la noche, revise el reloj o inicie el temporizador en un dispositivo electrónico. Haga lo mismo cuando se despierte por la mañana. En las columnas siguientes anote lo siguiente:

1. La hora en que se acostó a dormir 2. La hora en que se despertó 3. La cantidad de tiempo que le llevó dormirse.

Calcule el número de horas entre el número 1 y 2 y réstele 3 para obtener la cantidad total de horas que durmió. Anote eso en la columna 4. También anote en la columna 5 cualquier cosa que considere importante acerca de lo que estaba sucediendo o lo que hizo antes de irse a dormir que podría haber afectado su sueño.

	1. La hora en que me acosté	2. La hora en que me desperté	3. Cuánto tiempo me tomó dormirme	4. La cantidad total de sueño	5. Las cosas que podrían haberme afectado el sueño
Miércoles (ejemplo)	10:30 p.m.	7:30 a.m.	1 hora	8 horas	Enviarle textos a los amigos de 10 a 10:30
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Promedio para la semana (total de las 7 noches dividido por 7)					