



Monitor del Sueño

Nadie sabe con certeza, a pesar de que los científicos han trabajado muy duro para averiguarlo, por qué nuestros cuerpos necesitan dormir regularmente. Lo que sí sabemos es como el sueño afecta a los humanos y qué sucede si no dormimos lo suficiente. Dormir te ayuda a pensar, recordar, concentrarte, realizar actividades físicas, resolver problemas, tomar decisiones y en general, a ser mejor. También ayuda a la mayoría de las personas a estar de mejor humor. 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. Monitorea tu sueño durante una semana y ve como se mide el tuyo.

Cómo monitorear el tiempo que duermes

Cuando te vayas a acostar, mira el reloj o prende una alarma en un dispositivo electrónico. Haz lo mismo cuando te despiertes en la mañana. En las columnas, anota lo siguiente:

1. La hora que te acostaste 2. La hora que te despertaste 3. El tiempo que tardaste en conciliar el sueño.

Calcula las horas entre 1 y 2 y resta 3 para obtener el tiempo total que dormiste. Anótalo en la columna 4. También anota en la columna 5 todo lo que crees que sea importante sobre lo que sucedió o lo que hiciste antes de acostarte que podría haber afectado tu sueño.

	1. La hora que me acosté	2. La hora que me desperté	3. El tiempo que tardé en quedarme dormido(a)	4. Tiempo total que dormí	5. Cosas que podrían haber afectado mi sueño
Miércoles (ejemplo)	10:30 pm	7:30 am	1 hora	8 horas	Enviar mensajes de texto a mis amigos 10-10:30
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Promedio de la
semana (Total
de las 7 noches
dividido por 7)



changetochill.org

147105 0715 ©2015 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – ALLINA HEALTH AND CHANGE TO CHILL ARE TRADEMARKS OF ALLINA HEALTH SYSTEM.