



¿SABÍA QUE...?

Dormir Mejor Puede Prevenir y Controlar el Estrés

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida durmiendo, pero a muchos nos cuesta conciliar un sueño saludable. Dormir bien puede mejorar nuestra salud.

A veces puede ser difícil conseguir un sueño de calidad. Un día estresante puede mantenernos despiertos por la noche. Las experiencias estresantes pueden incluso reconfigurar nuestro cerebro, mantenernos demasiado alerta e impedirnos dormir bien. La buena noticia es que hay maneras de mejorar nuestro sueño y reducir el estrés.

Consulte las estrategias que aparecen a continuación y vea cuáles pueden funcionar mejor para usted y las personas que le importan.

Prácticas Diarias

Haga un plan y establezca metas.

Empiece por probar una de las siguientes estrategias.

- Estas son las cantidades de sueño recomendadas para todos nosotros:
 - **Bebés de 4-12 meses:** 12-16 horas (incluidas las siestas)
 - **Niños de 1-2 años:** 11-14 horas (incluidas las siestas)
 - **Niños de 3-5 años:** 10-13 horas (incluidas las siestas)
 - **Niños de 6-12 años:** de 9-12 horas por noche
 - **Adolescentes de 13-18 años:** 8-10 horas por noche
 - **Adultos:** 7-9 horas por noche
- Establezca un horario de sueño adecuado para usted, sus hijos o cualquier otra persona a la que apoye. Intente acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora cada día.
- Establezca una rutina relajante a la hora de dormir (para usted y sus hijos, si los tiene). Por ejemplo, leer un libro, tomar un baño, escuchar música suave o meditar.
- Asegúrese de que la habitación donde duerme es tranquila, oscura y esta a una temperatura fresca y agradable. Las luces nocturnas tenues están bien, si es necesario.



Dormir bien reduce el estrés, nos da energía y nos hace sentir bien. También ayuda a calmar el cerebro y el cuerpo cuando suceden cosas estresantes en nuestra vida.



- Desconéctese de los aparatos electrónicos entre 30 y 60 minutos antes de acostarse.
- Evite el uso de aparatos electrónicos en la cama.
- Evite la cafeína y el alcohol cerca de la hora de acostarse.
- Intente realizar alguna actividad física durante al menos 30 minutos al día.
- Si tiene problemas para conciliar el sueño después de 20 minutos, salga de la cama y haga algo que lo tranquilice. Luego vuelva a la cama e inténtelo de nuevo.



A Veces Necesitamos *un Poco* Más de Apoyo

Cuando se sienta abrumado, estos apoyos pueden ayudarle:

Si las preocupaciones le impiden a usted o a su(s) hijo(s) dormir bien o lo despiertan por la noche, considere la posibilidad de:

Estrategias para usted:

- Leer antes de dormir
- Escribir un diario
- Crear una lista de “tareas pendientes para mañana”.
- Hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Practicar técnicas de relajación como:
 - Respiración 4,7,8 (Inhale contando hasta 4, mantenga la respiración contando hasta 7 y exhale contando hasta 8. Haga esto 3 veces).
- Utilizar aplicaciones de meditación consciente en su teléfono móvil.

Para niños pequeños:

- Utilizar una luz nocturna
- Leerles un libro
- Hablar con ellos sobre las preocupaciones que pueden estar quitándoles el sueño
- Dibujar sus preocupaciones
- Escuchar música
- Escuchar sonidos calmantes/ruidos suaves de una aplicación o una máquina.
- Utilizar una manta pesada (para niños mayores de 12 meses)

Practique estrategias de relajación durante el día, como la atención plena y la respiración o hablar con un amigo o pariente. Encuentre recursos de atención plena en [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress).

Manténgase físicamente activo durante el día. Más información sobre formas de hacer actividades físicas en [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress).



A Veces Necesitamos *Mucho* Apoyo Adicional

Cuando esté pasando por un momento muy difícil:

- Consulte a su médico para obtener ayuda adicional.
Por ejemplo:
- Servicios y programas comunitarios que ayudan con el insomnio y las pesadillas
 - Discutir si los medicamentos pueden ayudar
 - Considerar las aplicaciones gratuitas:
 - Insomnia Coach: www.ptsd.va.gov/appvid/mobile/insomnia_coach.asp
 - CBTi-Coach para personas que siguen una terapia cognitivo-conductual para el insomnio: www.mobile.va.gov/app/cbt-i-coach

aces aware
SCREEN. TREAT. HEAL.

PARA CONOCER MÁS FORMAS DE CONTROLAR EL ESTRÉS:

Visite [ACEsAware.org/ManageStress](https://www.acesaware.org/ManageStress) o hable con su proveedor médico