

Noticias Calientes Acerca de la Salud

EL DORMIR



¿Está usted teniendo problemas para estar despierto en la clase?

¿Está usted fallando en las calificaciones o se queda dormido mientras usted trata de hacer la tarea?

PODRIA SER QUE USTED NO ESTE DURMIENDO LO SUFICIENTE.

Sus necesidades del dormir cambiarán durante toda su vida, pero todas las personas necesitan dormir por lo menos de 8.5 a 9.5 horas para desempeñarse de la mejor manera. ¿Recuerda cuando estaba usted pequeño y tenía un tiempo para dormir de rutina?

Ahora, eso no es una mala idea. Podría ser que esto no incluya una historia o un cuento o una canción de cuna, pero usted puede bajar la luz, apagar la televisión o computadora temprano y asegurarse de que su cuarto esté a una temperatura cómoda.

Mantenga un diario acerca del dormir si usted piensa que está teniendo verdadero problema y llévelo al doctor para recibir ayuda.

El puede responder a preguntas acerca de el roncar, el despertarse varias veces en la noche o ver si sus medicinas son parte del problema.

Padres- Ustedes pueden ayudar a sus adolescentes con el dormir

Sepa que así como su adolescente crece su reloj interno cambiará. Puede ser que él no esté dispuesto a ir a dormir tan temprano como él acostumbraba a hacerlo, pero él puede mantener horas de silencio después de cierto tiempo.

Cierre las cortinas o persianas para bloquear la luz de afuera.

Observe el consumo de cafeína. Algunas personas son muy sensibles a la cafeína y puede tomar hasta 7 horas para que sus efectos desaparezcan en su cuerpo.

Sea un buen modelo para su niño. No maneje ni opere maquinaria peligrosa cuando tenga sueño.

¿Quiere más información?
Intente este sitio en la red
www.sleepfoundation.org



CAMPBELL
UNIVERSITY
School of Pharmacy

Brought to your report card by The Campbell University School of Pharmacy's Wellness Institute Middle School Program and Healthy Harnett.