

Spanish

Boletín SBIRT – Febrero 2024

HÁBITOS DE SUEÑO

Los datos de SBIRT Check Yourself de las Escuelas Públicas de Seattle sugieren que **el 49%** de los estudiantes de 7º a 9º grado de SPS no duermen lo suficiente.

VISIÓN GENERAL

No dormir lo suficiente puede afectar la capacidad de los estudiantes para retener información, memorizar, concentrarse y aprender.* Los adolescentes de entre 12 y 15 años deben tratar de dormir de 8 a 10 horas por noche.

HECHOS

Con los deberes, las actividades extracurriculares, los cambios de cuerpo y las horas de despertarse temprano, puede ser difícil para los adolescentes dormir lo suficiente. Pero establecer una rutina y apegarse a ella, comer sano y hacer ejercicio durante el día, y evitar la cafeína, el alcohol y las drogas, puede ayudar.**

DISPOSITIVOS

Los mensajes de texto, los juegos, las redes sociales y el desplazamiento por Internet son terribles para dormir. Estos mantienen a los adolescentes alerta y la luz azul de las pantallas engaña al cerebro para que piense que es de día. Monitorear el uso del dispositivo PM es una forma muy efectiva de mejorar el sueño.***

LLAMADO A LA ACCIÓN

¡Hable con su hijo adolescente sobre la importancia del sueño! Ayúdelos a encontrar una rutina para repetir todas las noches (como lavar los platos, escribir un diario, leer o estirarse), programe hacia atrás desde su hora de despertarse y ayúdelos a cumplir con el nuevo plan, incluso los fines de semana.****

* Sleep 101, División de Sueño y Trastornos Circadianos y Horas Saludables del Hospital Brigham and Women's, 2024

** Medicina de la Universidad de Washington, Harborview, 2022

Centro de Salud Estudiantil, Universidad de California Santa Cruz, 2023

Escuela de Educación Continua de Harvard, 2021