



# Rutinas para la hora de dormir

Para los niños de primaria, las buenas rutinas para la hora de dormir son clave.

## Ejemplos de Rutina

1



Bañarse.

2



Cepillarse los dientes.

3



Usar el baño.

4



Ponerte pijamas.

5



Leer un libro o escuchar música relajante. O intenta un ejercicio de relajación.

Busque en el YouTube de BSD [ejercicios de meditación guiadas](#) o explore aplicaciones bien calificadas.

Para los adolescentes, una rutina consistente para dormir y un horario, también es vital.

Cuando los adolescentes se quedan despiertos y duermen hasta tarde, su ciclo natural de sueño se desajusta. Dado que la mayoría de las personas se cansa después de estar despierto después de 16 horas, un adolescente que se despierta a la 1:00 p.m. puede no sentirse listo para dormir hasta alrededor de las 5:00 a.m.



### Ajuste el horario de sueño en intervalos de 30 minutos

Para cambiar su horario, haga que se despierte **30 minutos más temprano cada día** y que se acueste **30 minutos más temprano**, hasta alcanzar la meta. Los cambios constantes funcionan mejor.



### Mantener el mismo horario de sueño los fin de semana

En los fin de semana, trate de mantener el horario de sueño lo más cerca posible al de los días de semana. Dormir demasiado—incluso dos días a la semana— puede deshacer el progreso y hacer que las mañanas entre semana sean más difíciles.



Escanee el código QR o visite [beavertonsd.org/BYM](https://beavertonsd.org/BYM) para obtener más información.