



# ¿Está mi adolescente desvelado?

Una encuesta reciente de la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation) encontró que el **80% de los adolescentes no duerme lo suficiente** — lo que significa que muchos están funcionando con poca energía cuando la necesitan para concentrarse y resiliencia emocional.



## Señales de un adolescente **desvelado**

Más irritable o de mal humor
Se enoja con facilidad
Más emocional de lo habitual
No se siente con motivación
Actúa sin pensar
Ve las situaciones de manera más negativa
Se queda dormido durante el día, en clase o en el automóvil



## Señales de un adolescente **bien descansado**

Más paciente y tranquilo
Maneja mejor la frustración
Se siente emocionalmente equilibrado
Motivado e involucrado
Piensa antes de actuar
Tiene una actitud más positiva
Permanece alerta durante el día, en clase y en el automóvil



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