

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Enviarlos a la cama

*Ya comenzaron las clases, o lo harán muy pronto, según donde viva y su distrito escolar específico. La alegría de permanecer despiertos hasta tarde y dormir más en la mañana se ha detenido repentinamente para nuestros hijos, y los padres enfrentan la tarea abrumadora de sacar de la cama a adolescentes cada mañana durante la semana escolar. La probabilidad es que no están durmiendo lo suficiente, especialmente una vez que comiencen las tareas y actividades después de la escuela. Los patrones de sueño cambian naturalmente hacia dormir y levantarse más tarde durante la adolescencia, por lo que los cuerpos de nuestros adolescentes lucharán probablemente contra una hora más temprana para irse a dormir, dificultando aún más que reciban las 8-10 horas de sueño que necesitan desesperadamente para la salud y bienestar de desarrollo.*

*La carencia de sueño no solo deja a los niños de mal humor sino que puede afectar negativamente la salud mental y el uso de drogas. En un estudio de la Fundación Nacional de Sueño (NSF), un número significativo de adolescentes que dijeron que no estaban durmiendo la cantidad recomendada de sueño, reportaron sentirse infelices, tristes o deprimidos; sin esperanza para el futuro; nervioso o tensos; y/o dijeron que se preocupaban demasiado. La investigación claramente mostró que la carencia de sueño afecta el humor y un humor deprimido puede llevar a más falta de sueño.*

*Los jóvenes con falta de sueño corren un mayor riesgo de recurrir a sustancias por "ayuda". Los adolescentes exhaustos que constantemente luchan contra ponerse en marcha en la mañana podrían probar tomar una píldora para "despertarse" o podrían beber una bebida energética con mucha cafeína. Unas pocas de estas píldoras o bebidas que los mantiene en marcha durante el día podrían llevarlos a problemas para dormir a la noche. ¿Luego qué? Desafortunadamente muchos de ellos se tomarán al alcohol o pastillas para dormir. Se convierte en un ciclo insalubre y vicioso que puede llevar a asuntos adicionales de salud mental y a la adicción.*

*Según Nationwide Children's Hospital, la falta de sueño tiene un número de consecuencias negativas de las cuales su adolescente también tiene que estar consciente:*

- **Humor** - La carencia de sueño causa que los adolescentes estén de mal humor, irritables y molestos, dificultando la regulación de su humor, y por lo tanto, causando frustración y que se molesten más fácilmente.

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

- **Comportamiento** - Los adolescentes que padecen de falta de sueño son más propensos a involucrarse en comportamientos riesgosos, como beber alcohol, conducir rápidamente y participar de otras actividades peligrosas.
- **Habilidad cognitiva** - El sueño inadecuado puede resultar en problemas de atención, memoria, toma de decisiones, tiempo de reacción y creatividad.
- **Rendimiento académico** - Estudios muestran que la juventud que duerme menos es más propensa a obtener clasificaciones más bajas en la escuela, quedarse dormida en la escuela y llegar tarde/faltar a la escuela.
- **Conducir somnolientamente** - Los adolescentes corren mayor riesgo de quedarse dormidos detrás del volante. Conducir somnolientamente puede ocurrir más posiblemente a mediados de la noche (2-4 AM), o a media tarde (3-4 PM).

De hecho, se dice que una persona privada de sueño detrás de un volante es un conductor tan peligroso como uno con un nivel de alcohol en sangre de .08, el cual es el nivel ilegal para la operación de un vehículo motorizado en todos los 50 estados; y a un nivel de .08 BAC, una persona es 11 veces más propensa a involucrarse en un accidente fatal.

Usted también puede compartir con su adolescente que no dormir lo suficiente puede hacerlo más propenso a granitos y otros problemas de piel además de aumentar de peso, lo cual podría llamar su atención.

Ahora que hemos hablado sobre la importancia de que los adolescentes duerman la cantidad suficiente de tiempo, en el siguiente consejo brindaremos información sobre cómo pueden usar sus sentidos para lograr un sueño óptimo.

Fuente: [Drowsy Driving – National Sleep Foundation: Detection and Prevention. National Sleep Foundation: How Much Sleep Do We Really Need?. Nationwide Children’s Hospital: Sleep in Adolescents \(13-18 Years\).](#)