

**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  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Usar sus sentidos para dormir óptimamente

En el consejo previo, **Know! Enviarlos a la cama**, hablamos sobre la importancia de los adolescentes de dormir entre 8 y 10 horas de sueño que sus cuerpos y mentes necesitan desesperadamente, además de las muchas consecuencias de privación de sueño, incluyendo la relación con el uso de sustancias. Ahora que sabemos cuánto sueño necesitan nuestros hijos, hablemos sobre lo que podemos hacer para ayudarlos a lograr un sueño de calidad.

Según investigaciones de la Fundación Nacional del Sueño, cambios pequeños en el dormitorio pueden hacer una gran diferencia cuando se trata de una buena noche de sueño. Los expertos dicen que simplemente **usemos nuestros sentidos**.

**VISTA** - Mantener oscuro: La luz y la oscuridad son indicadores poderosos para nuestros cuerpos para saber cuándo es hora de dormir y estar despierto. La luz artificial después de que oscurece (incluyendo ese teléfono celular) puede enviar señales falsas de "mantenerse despierto" al cerebro, dificultando quedarse dormido. La luz de la mañana temprana que atraviesa la cortina puede también activar el cuerpo, lo que causa que uno se despierte antes de lo deseado. Mantenga su dormitorio oscuro y si necesita levantarse durante la noche, use una luz de noche como guía.

**OÍDO** - Use ruido blanco: Un ventilador o acondicionador de ruido, por ejemplo, crea un consistente ruido de fondo que ayuda a eliminar o por lo menos disminuir los sonidos de otra actividad a su alrededor, como una puerta de baño que se cierra durante la noche o autos que pasan.

**OLFATO** - La nariz sabe: Estudios muestran que ciertos olores pueden impactar el sueño. Por ejemplo, la lavanda, es conocida por ayudar a relajar a las personas. Se dice que el aroma disminuye la frecuencia cardíaca y presión arterial, calma a bebés e induce un sueño más profundo, para poder despertarse con más energía. Otro estudio vinculó a los olores, tanto buenos como malos, con influir también los sueños de una persona. Por lo tanto, levante esos calcetines y uniforme de práctica; una habitación limpia sin desorden con un aroma placentero o ningún aroma (según su preferencia) podría ser la clave para ayudarlo a quedarse dormido y tener sueños placenteros.

**GUSTO** - La comida y bebida pueden afectar el sueño: El pavo es conocido por inducir las siestas de Acción de Gracias, ya que contiene el aminoácido triptófano que promueve el sueño. Otros alimentos que contienen triptófano pueden ser una merienda nocturna buena, incluyendo

**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:



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

productos lácteos, nueces, semillas, bananas, miel y huevos. Es importante que sea una merienda liviana, como yogur y galletas o un tazón de cereal con leche. Comer demasiados carbohidratos o alimentos grasos, o comer una comida picante o pesada son más probables que causen malestar y es mejor evitarlos cerca de la hora de ir a dormir. Manténgase alejado de los refrescos, té y otros estimulantes a la noche, ya que podrían retrasar el sueño. Inclusive mantenga en un mínimo el agua para que los viajes al baño durante la noche no interrumpen el sueño.

*Una nota para adultos: El alcohol puede ser conocido como causante de somnolencia, pero realmente previene el sueño profundo y continuo.*

**TACTO** - La comodidad es crítica: La sensación de las sábanas, colchón y almohada de uno, y hasta la sensación de los pijamas, hacen una diferencia. Sábanas limpias y frescas sobre un colchón y almohadas cómodos y de buen sostén son elementos clave para una noche de sueño renovador. Los expertos dicen que la habitación debe estar fresca y que los mejores pijamas son de tela de algodón transpirable, para que el cuerpo no se caliente demasiado.

Sin importar la edad, la habitación debe ser el santuario de una persona que evoca una sensación calma y pacífica. Aproveche sus sentidos para crear un ambiente ideal en el dormitorio para lograr un sueño óptimo.

Fuentes: [National Sleep Foundation: Inside Your Bedroom – Use Your Senses.](#) [WebMD: Foods that help or harm your sleep.](#)

Ciertos carbohidratos pueden ser compañeros perfectos de un producto lácteo porque incrementan el nivel de triptófano en la sangre.