



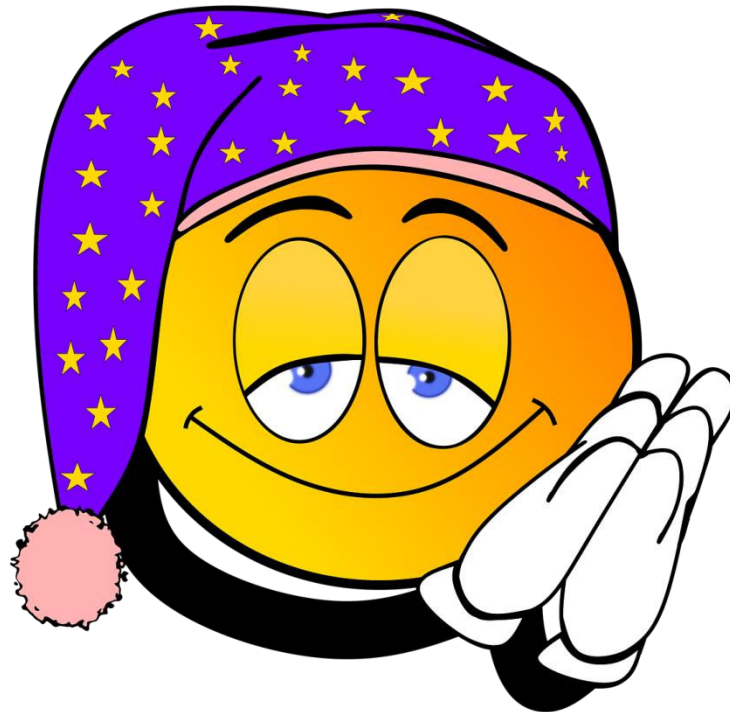
MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL

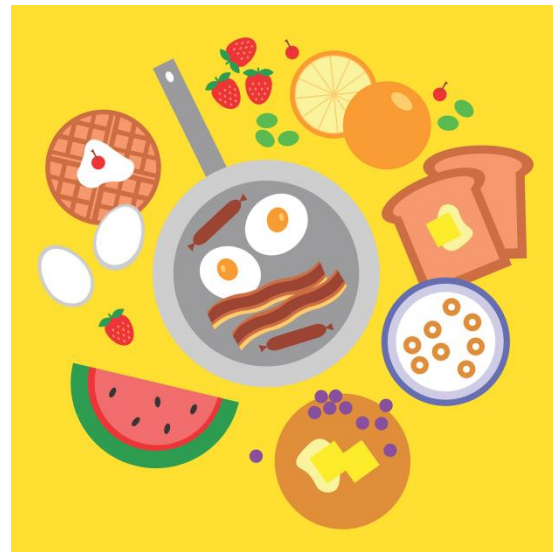


MassGeneral Hospital
for Children™

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Cómo crear una rutina nocturna





Hay algunas cosas que hago todos los días. Me despierto a la mañana y me cepillo los dientes. Como comidas ricas y veo a mis amigos y familia. A la noche, me voy a dormir.

A veces, estoy muy cansado si no duermo bien o no duermo lo suficiente. Puedo crear una rutina nocturna para que sea más fácil irme a dormir. Una rutina nocturna es una lista de cosas que puedo hacer para prepararme para dormir todas las noches.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome



Antes de crear mi rutina nocturna, hay algunas cosas que siempre debo hacer antes de acostarme.

Debo cepillarme los dientes y usar hilo dental todas las noches.

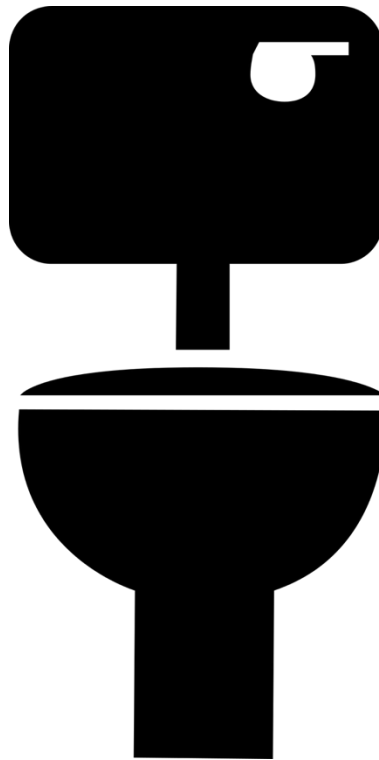


MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
*for Children*SM

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome



También debo usar el baño antes de ir a la cama. De este modo, no tendré que ir en la mitad de la noche.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

¡Ahora estoy listo para crear mi rutina nocturna!

Primero, debo decidir a qué hora debo acostarme. Necesito al menos 8 horas de sueño todas las noches. Puedo usar el siguiente cuadro para decidir a qué hora debo acostarme.

Las noches durante la semana escolar, mi horario para ir a la cama es a las _____.

Los fines de semana, mi horario para ir a la cama es a las _____.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Ahora que conozco mi horario para ir a dormir, hay distintas cosas que puedo hacer para crear mi rutina nocturna. Puedo encerrar en un círculo lo que me gustaría hacer de esta lista. Mi familia también puede ayudarme a crear una buena rutina nocturna.

- Trataré de dejar de tomar bebidas con cafeína después del almuerzo. La gaseosa y el café tienen cafeína.
- Hacer ejercicio o jugar afuera durante el día.
- Ingerir cenas más pequeñas.
- Atenuar las luces de mi habitación o del lugar donde duermo.
- Guardar todo lo que tenga una pantalla, como mi teléfono móvil, computadora, televisión o tableta.
- Tomar un baño o una ducha caliente y relajante.
- Escuchar música suave y tranquila.
- Leer mi libro favorito.
- Practicar yoga o meditar. Meditar significa sentarme en silencio y enfocarme en mi respiración para sentirme relajado y listo para dormir.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Si aún no me siento listo para acostarme, mi familia puede ayudarme a relajarme con esta actividad. Me acostaré en la cama en silencio y cerraré los ojos mientras mi familia me lee estos pasos.

1. Flexionar los dedos del pie tan fuerte como se pueda. Mantenerlos flexionados mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora relajar los dedos de los pies.
2. Apretar los músculos de las piernas. Mantenerlos apretados mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora relajar las piernas.
3. Apretar el área del abdomen. Mantenerla apretada mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora relajar el abdomen.
4. Flexionar los dedos de la mano para formar un puño. Mantenerlos apretados mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora relajar los dedos de la mano.
5. Apretar los hombros tanto como sea posible. Mantenerlos apretados mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Relajar los hombros.
6. Apretar los ojos tan fuerte como se pueda. Mantenerlos apretados mientras cuenta 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ahora relajar los ojos y dormir. Buenas noches.



PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

A continuación, algunos pasos para ayudarme a aprender a meditar. Mi familia me puede leer estos pasos hasta que me sienta listo para intentarlo solo.

1. Acostarse boca arriba o sentarse en la cama o en el suelo.
Relajar los brazos a los lados del cuerpo.
2. Cerrar los ojos. Inhalar lento y profundo.
3. Hacer de cuenta que el cuerpo es de agua y que se está derritiendo en el piso como un charco.
4. Seguir respirando profundamente. Abrir los ojos cuando se sienta relajado.
5. Meterse a la cama. ¡Que descanse!



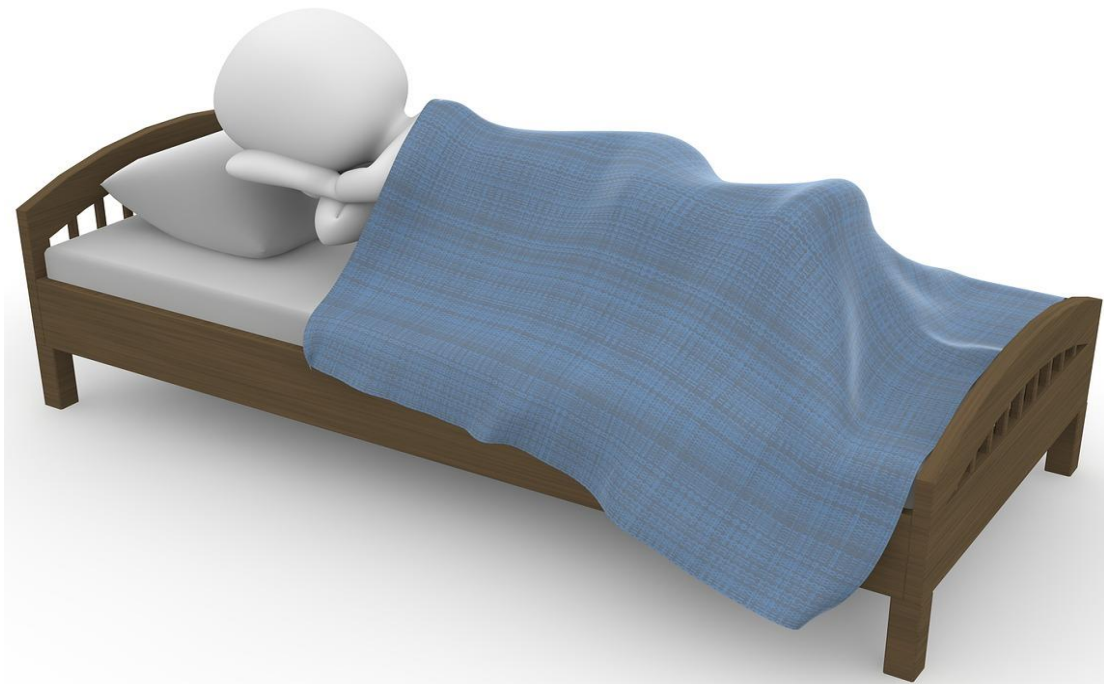


MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome



Antes de irme a dormir, apagaré las luces y encenderé mi luz nocturna si tengo una. También encenderé mi máquina de sonidos si tengo una.

Es importante seguir mi rutina nocturna todas las noches. Me sentiré descansado y listo para el día cuando despierte.



MASSACHUSETTS
GENERAL HOSPITAL



MassGeneral Hospital
for Children™

PROGRAMA SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN
www.massgeneral.org/downsyndrome

Escrito por Sierra Weiss

Rev. 10/2017 *Las imágenes son cortesía de Pixabay®.*

Programa sobre el síndrome de Down

MassGeneral Hospital for Children
55 Fruit Street, Suite 6C
Boston, MA 02116

www.massgeneral.org/downsyndrome

Para obtener más información, llame al

617-643-8912