

DORMIR BIEN, SUEÑO DE CALIDAD  
¡MEJOR DESCANSO, MEJOR TÚ!  
DORMIR BIEN NO SE TRATA SOLO DE CERRAR LOS OJOS.  
ES UNA RUTINA DIARIA QUE PUEDES CONSTRUIR PASO A PASO.  
SIGUE ESTOS 4 NIVELES Y MEJORA TU SUEÑO...  
¡Y TU ENERGÍA!

# PIRÁMIDE DEL SUEÑO

## Adolescentes 12-15 años



### EN LA CAMA, ¡A DORMIR!



- NO USES EL MÓVIL NI OTRAS PANTALLAS EN LA CAMA.
- SI TE CUESTA DORMIR, LEE ALGO TRANQUILO O ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE.
- USA LA CAMA SOLO PARA DORMIR, ASÍ TU CUERPO LA ASOCIARÁ CON EL DESCANSO.



### AMBIENTE ADECUADO



- CENA ALGO LIGERO Y NO MUY TARDE.
- HAZ TU RUTINA DE HIGIENE PERSONAL ANTES DE DORMIR.
- APAGA PANTALLAS AL MENOS 1 HORA ANTES DE ACOSTARTE.
- INTENTA DORMIR A LA MISMA HORA CADA NOCHE...



### HÁBITOS Y RUTINAS



- COME DE FORMA SALUDABLE. EVITA CAFEÍNA (CAFÉ, REFRESCOS, TÉ) Y ULTRAPROCESADOS.
- HAZ EJERCICIO O MUÉVETE TODOS LOS DÍAS, AL MENOS 30 MINUTOS.
- LIMITA EL USO DE PANTALLAS (MÓVIL, TABLET, ORDENADOR, TV) A MENOS DE 2 HORAS AL DÍA.



### RITMOS Y HORARIOS



- ¿CUÁNTAS HORAS DEBO DORMIR?
- ENTRE 9 Y 11 HORAS CADA NOCHE.
- ACUÉSTATE Y DESPIÉRTATE A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS, INCLUSO EL FIN DE SEMANA.
- TU CUERPO TIENE UN RELOJ INTERNO QUE NECESITA REGULARIDAD PARA FUNCIONAR BIEN.