

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



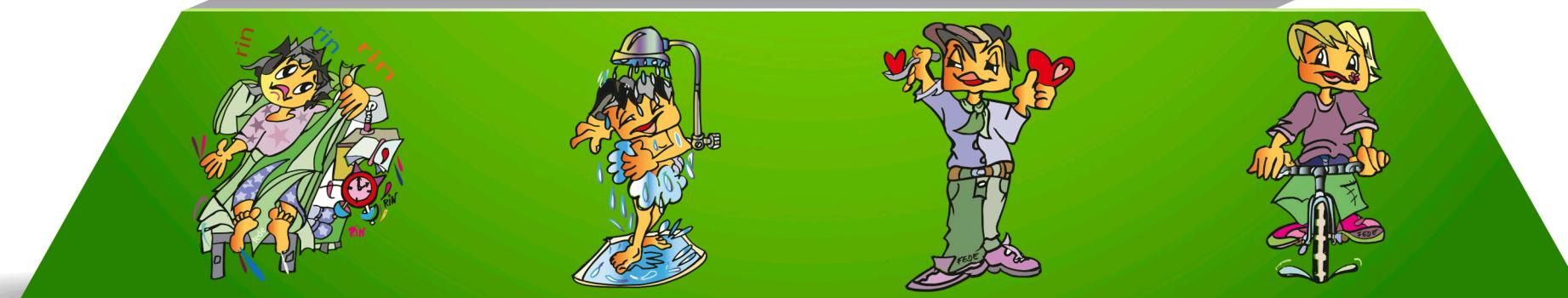
- NO USES EL MÓVIL NI OTRAS PANTALLAS EN LA CAMA.
- SI TE CUESTA DORMIR, LEE ALGO TRANQUILO O ESCUCHA MÚSICA RELAJANTE.
- USA LA CAMA SOLO PARA DORMIR, ASÍ TU CUERPO LA ASOCIARÁ CON EL DESCANSO.



- 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...



- 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.



- ¿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.