

EL SUEÑO EN LA ADOLESCENCIA

¿Durante la adolescencia hay problemas con el patrón de sueño?

En la adolescencia se produce un retraso del inicio del sueño y mayor necesidad de dormir. Esto puede condicionar irritabilidad, difícil despertar y menor rendimiento académico (en las primeras horas de clase).

Algunos consejos son:

- Deben seguir horarios regulares, incluso los fines de semana.
- Exposición a luz intensa por la mañana (adelanta el sueño).
- Evitar actividades una hora antes de dormir (videojuegos, estudio, móvil, internet...). No usar la televisión para dormirse (no debe estar en su habitación)
- No consumir estimulantes (cafeína, cola...).
- Practicar ejercicio físico regular.
- Padres y madres también deben dar ejemplo, favoreciendo un ambiente relajado al final de la tarde

Apoyo:



Socios:

