

CONSEJOS SOBRE EL SUEÑO

EL SUEÑO EN LOS ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS



● **Mantener horarios regulares:**

Intentar que:

La hora de irse a dormir y de despertarse sea parecida cada día.

La diferencia durante el fin de semana y festivos no debe ser más de 1 o 2 horas respecto a los días lectivos

● **Crear una rutina relajante antes de ir a dormir**

Durante los 30-60 minutos previos al descanso es recomendable:

- Leer.
- Escuchar música tranquila.
- Hacer ejercicios de respiración o relajación.
- Preparar la mochila o la ropa del día siguiente.

Es mejor evitar actividades muy estimulantes justo antes de acostarse.

● **Limitar las pantallas por la noche**

La luz de los móviles, tabletas, ordenadores o consolas puede dificultar el inicio del sueño.

Se recomienda:

- Dejar las pantallas al menos 1 hora antes de irse a dormir.
- Cargar los dispositivos fuera de la habitación durante la noche.
- Evitar dormir con el móvil en la cama o en la mesita de noche.

● **Favorecer un ambiente adecuado para dormir**

Habitación confortable:

- Temperatura ideal: 18-22°C.
- Ambiente oscuro y tranquilo.

● **Mantener hábitos saludables durante el día**

Un buen descanso comienza muchas horas antes.

Es recomendable:

- Hacer actividad física cada día.
- Exponerse a la luz natural, especialmente por la mañana.
- Comer de manera equilibrada.
- Evitar bebidas con cafeína (café, te, bebidas energéticas y bebidas con cafeína), especialmente a partir del mediodía.

● **¿Qué pueden hacer las familias?**

- Dar ejemplo con sus propios hábitos de sueño.
- Establecer normas consensuadas sobre el uso de pantallas.
- Interesarse por como descansan sus hijos e hijas.
- Respetar las necesidades de sueño propias de la adolescencia.
- Crear un ambiente tranquilo y seguro en casa.

Es más eficaz acompañar y negociar que controlar de manera excesiva.



Señales que pueden indicar falta de sueño:

Hablad con vuestro hijo o hija y consultad con un profesional sanitario si observais:

- Somnolencia durante el día.
- Dificultad para levantarse por la mañana.
- Bajo rendimiento académico.
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes.
- Se duerme en clase o durante las actividades cotidianas.
- Necesidad de recuperar muchas horas de sueño los fines de semana.

ANTES DE IR A DORMIR

