

CONSELLS SOBRE EL SON

EL SON ALS ADOLESCENTS DE 12 A 16 ANYS



● **Mantenir horaris regulars:**

Intentau que:

L'hora d'anar a dormir i de despertar-se sigui semblant cada dia.

Els caps de setmana no es retardin més d'1 o 2 hores respecte als dies lectius.

● **Crear una rutina relaxant abans d'anar a dormir**

Durant els 30-60 minuts previs al descans és recomanable:

- Llegir.
- Escoltar música tranquil·la.
- Fer exercicis de respiració o relaxació.
- Preparar la motxilla o la roba de l'endemà.

És millor evitar activitats molt estimulants just abans d'anar al llit.

● **Limitar les pantalles al vespre**

La llum de mòbils, tauletes, ordinadors o consoles pot dificultar l'adormiment.

Es recomana:

- Deixar les pantalles almenys 1 hora abans d'anar a dormir.
- Carregar els dispositius fora de l'habitació durant la nit.
- Evitar dormir amb el mòbil damunt el llit o a la tauleta de nit.

● **Afavorir un ambient adequat per dormir**

Habitació confortable:

- Temperatura ideal: 18-22°C.
- Ambient fosc i tranquil.

● **Mantenir hàbits saludables durant el dia**

Un bon descans comença moltes hores abans.

És recomanable:

- Fer activitat física cada dia.
- Exposar-se a la llum natural, especialment al matí.
- Menjar de manera equilibrada.
- Evitar begudes amb cafeïna (cafè, te, algunes begudes energètiques i begudes amb cafeïna), especialment a partir del migdia.

● **Què poden fer les famílies?**

- Donar exemple amb els propis hàbits de son.
- Establir normes consensuades sobre l'ús de pantalles.
- Interessar-vos per com descansen els vostres fills i filles.
- Respectar la necessitat de son pròpia de l'adolescència.
- Crear un ambient tranquil i segur a casa.

És més eficaç acompanyar i negociar que controlar de manera excessiva.



Senyals que poden indicar falta de son:

Parlau amb el vostre fill o filla i consultau amb un professional sanitari si observeu:

- Somnolència durant el dia.
- Dificultat per aixecar-se al matí.
- Baix rendiment acadèmic.
- Irritabilitat o canvis d'humor freqüents.
- Adormir-se a classe o durant activitats quotidianes.
- Necessitat de recuperar moltes hores de son els caps de setmana.

ABANS D'ANAR A DORMIR...

