

SUEÑO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Recomendaciones para dormir mejor



Mantén unos horarios regulares

Nuestro organismo necesita regularidad para funcionar adecuadamente. Todos tenemos un reloj interno que nos ayuda a mantener los ritmos día-noche, pero tenemos que ajustarlo cada día.

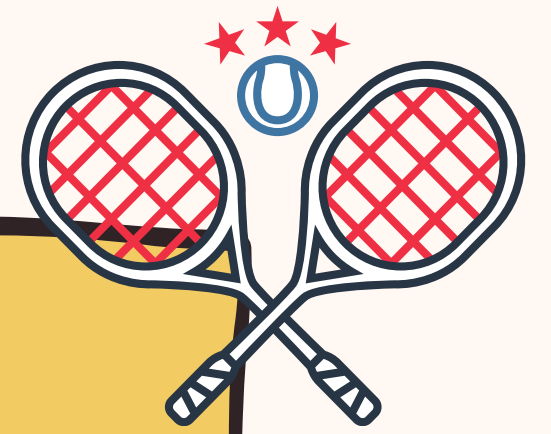
Especialmente los domingos no te levantes demasiado tarde, porque si no, el reloj interno se desajusta y empezarás la semana con el ritmo cambiado.

Haz deporte regularmente

Practica deporte con regularidad, pero evita hacerlo al final del día.

Además, es recomendable pasar un rato todos los días en la calle.

Mantén una dieta sana, cenando ligero, y dejando pasar al menos una hora entre la cena y la hora de acostarte.



Evita el consumo de excitantes

Si consumes bebidas energéticas o con cafeína te puede ayudar a mantenerte despierto pero te impedirá conciliar el sueño por la noche. Limita su consumo, especialmente por la tarde.



Limita el uso de pantallas

Las pantallas de los teléfonos móviles y tablets tienen una luz azul que engaña a nuestro cerebro haciéndole creer que es de día, por lo que no fabrica melatonina, que es la hormona que nos ayuda a dormir.

Haz un uso responsable de las pantallas, y apágalas 1 hora antes de acostarte

