



CONSELLS PER MILLORAR EL SON (INFANTS I ADOLESCENTS)



FIXA'T UN HORARI

Intenta anar a dormir sempre a la mateixa hora, encara que sigui cap de setmana.



RELAXA'T

Intenta fer alguna activitat relaxant abans d'anar a dormir.



A L'HORA DE SOPAR

Evita menjar xocolata o prendre begudes ensucrades les hores prèvies a anar a dormir.



DESCONNECTA EL MÒBIL

Apaga el mòbil o la tauleta almenys 30 minuts abans d'anar a dormir. La llum de les pantalles no és bona per al teu descans.



LLUMS APAGATS

A l'hora de dormir, recorda mantenir l'habitació a les fosques i així et llevaràs amb més forces al matí.



En cas de patir d'insomni és important comunicar-ho a l'equip assistencial.

Anotacions:
