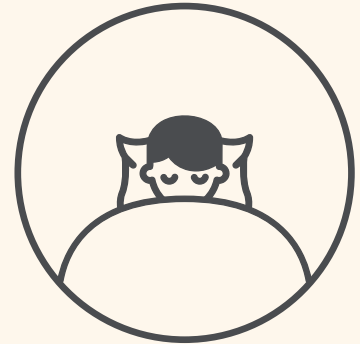




CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO (NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES)



FÍJATE UN HORARIO

Trata de acostarte siempre a la misma hora, aunque sea fin de semana.



RELÁJATE

Intenta realizar alguna actividad relajante antes de acostarte.



A LA HORA DE CENAR

Evita comer chocolate o tomar bebidas azucaradas las horas previas a acostarse.



DESCONECTA EL MÓVIL

Apaga el móvil o la tableta al menos 30 minutos antes de acostarte. La luz de pantallas no es buena para tu descanso.



LUCES APAGADAS

A la hora de dormir, recuerda mantener la habitación a oscuras y así te levantarás con más fuerzas por la mañana.



En caso de sufrir de insomnio es importante comunicarlo al equipo asistencial.

Anotaciones:
