

---

---

# HÁBITOS SALUDABLES PARA DORMIR Y DESCANSAR MEJOR EN LA ADOLESCENCIA

Guía rápida elaborada por Manuel Zaragoza

---



# Contenidos

Al final de esta presentación, las familias deben ser capaces de responder a estas dos preguntas:

→ **Motivos para Cuidar los Hábitos del Sueño**

¿Por qué es importante dormir bien en la etapa de la adolescencia?

→ **Herramientas y Consejos Prácticos para Dormir Mejor**

¿Cómo conseguir que las noches sean descansos reparadores?

# 5 Motivos para Cuidar los Hábitos del Sueño

## → Crecimiento y desarrollo

Durante el sueño profundo, el cuerpo libera **hormonas de crecimiento**, esenciales para el desarrollo físico y cerebral. (Referencia: National Sleep Foundation)

*El cuerpo humano puede sobrevivir más tiempo sin comer que sin dormir.*

## → Bienestar emocional

Un buen descanso te hace sentir **menos irritable** y mejora tu **estado de ánimo** favoreciendo las **relaciones interpersonales**. (Referencia: Sleep Health Journal)



# 5 Motivos para Cuidar los Hábitos del Sueño

## → Salud física

Dormir fortalece el **sistema inmunológico**, regula el metabolismo y, previene la obesidad además de otras enfermedades. (Referencia: American Academy of Sleep Medicine)

## → Salud mental


Un sueño reparador reduce el riesgo de trastornos de **ansiedad** y **depresión**, comunes en esta etapa del desarrollo. (Referencia: Journal of Clinical Sleep Medicine)



# 5 Motivos para Cuidar los Hábitos del Sueño

## → Mejor rendimiento académico

Dormir lo suficiente ayuda a la reorganización cerebral (funciones como planificación, control de impulsos y pensamiento complejo). El sueño permite concentrarse mejor y recordar lo que aprendes en clase, **capacidades cognitivas** básicas en el A.S. (Referencia: Sleep Research Society)



*La calidad de nuestro sueño determina, en gran medida, la calidad de nuestro día cuando estamos despiertos.*



# 5 Herramientas y Consejos Prácticos para mejorar la Calidad del Sueño

## 1 ESTABLECE UNA RUTINA / RITUAL

**Trata de irte a la cama y levantarte a la misma hora todos los días (8 y 10h/noche).**

*Regula el reloj biológico, el ritmo circadiano. Estos r.c. cambian en la adolescencia (+alertas de noche, - de día) por lo que pueden contribuir a la necesidad de dormir más.*

## 2 DESCONECTA DE LAS PANTALLAS

**Apaga dispositivos electrónicos al menos 1h antes de dormir.**

*La luz azul puede afectar la producción de melatonina (h.s.). La lectura de un libro (impreso o sin pantallas reflectantes) relaja y calma la mente. Existen filtros de luz azul para pantallas (F.lux; Twilight)*

## 3 AMBIENTE PROPICIO

**Mantén tu habitación oscura, silenciosa y a una temperatura adecuada.**

*Luces amarillas, cálidas de ambiente. Los párpados son fotosensibles y no opacos. Ideal entre 18° y 19° C. Ducha tibia 1 ó 2 h antes >> relajación. Sonidos relajantes (ruido blanco, Spotify) de la naturaleza para relajar y enmascarar otros ruidos.*

# 5 Herramientas y Consejos Prácticos para mejorar la Calidad del Sueño

## 4 ACTIVIDAD FÍSICA

Haz ejercicio durante el día, pero evita actividades intensas antes de dormir (> 2h).

10/15 min. de relajación (ansiedad) con meditaciones dirigidas. Spotify...: NSDR (non-sleep deep rest o Yoga Nidra)

## 5 NO A LAS BEBIDAS CON CAFEÍNA

Evita el café, té o refrescos azucarados por la tarde.

*Evitar realizar comidas pesadas justo antes de acostarse, ojo con el tiempo digestión (+ tª corporal). Dieta equilibrada.*

*Consultar con un prof. de la salud: Uso de infusiones tranquilizantes (efecto modesto): manzanilla, valeriana, pasiflora, lavanda.*

*“El arte del descanso  
es una parte del arte de trabajar”*

(John Steinbeck)

**iGracias  
por su atención!**

