

Recomanacions sobre el son dels adolescents

- Cal seguir un ritme d'horaris regulars. També els caps de setmana.
- L'exposició a la llum intensa del matí ajuda a avançar la fase del son. No és convenient utilitzar ulleres de sol de manera rutinària.
- Cal afavorir les activitats estimulants en aquelles hores del dia amb tendència al son.
- Si es fa la migdiada, haurà de ser curta, entre 30-45 minuts i a primera hora de la tarda.
- El tabac, l'alcohol i les drogues tenen efectes nocius sobre el son a més dels que tenen sobre la salut en general.
- És important mantenir una regularitat en l'horari dels àpats.
- També cal evitar els estimulants (cafè, tè, begudes amb cola, etc.) especialment després de dinar.
- Cal fer exercici regularment, si be mai poc abans d'anar a dormir.
- S'han d'evitar els telèfons mòbils, els videojocs i les activitats que estimulin l'alerta des d'una hora abans d'anar a dormir.
- No és gens aconsellable tenir la televisió al dormitori. Adormir-se amb la televisió posada ocasiona una disminució del son profund.

Recomendaciones sobre el sueño de los adolescentes

- *Hay que seguir un ritmo de horarios regulares. También los fines de semana.*
- *La exposición a la luz intensa de la mañana ayuda a avanzar la fase del sueño. No es conveniente utilizar gafas de sol de manera rutinaria.*
- *Hay que favorecer las actividades estimulantes en aquellas horas del día con tendencia al sueño.*
- *Si se hace la siesta, deberá ser corta, entre 30-45 minutos y a primera hora de la tarde.*
- *El tabaco, el alcohol y las drogas tienen efectos nocivos sobre el sueño a más de los que tienen sobre la salud en general.*
- *Es importante mantener una regularidad en el horario de las comidas.*
- *También hay que evitar los estimulantes (café, té, bebidas con cola, etc.) especialmente después de comer.*
- *Hay que hacer ejercicio regularmente, si bien nunca poco antes de ir a dormir.*
- *Se deben evitar los teléfonos móviles, los videojuegos y las actividades que estimulen la alerta desde una hora antes de acostarse.*
- *No es nada aconsejable tener la televisión en el dormitorio. Dormirse con la televisión puesta ocasiona una disminución del sueño profundo.*