



# Sueño saludable.

LA IMPORTANCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO ADOLESCENTE EN TIEMPOS DE COVID-19



Es probable que estas semanas de confinamiento por el COVID-19 no estés teniendo un sueño saludable, y es normal, ya que nuestras rutinas y hábitos cambiaron de golpe, alterando nuestro reloj biológico. Cuando dormimos bien, nuestro cuerpo se relaja y produce serotonina y melatonina, hormonas que evitan caer en estados emocionales depresivos, además mejora la capacidad de respuesta del lóbulo prefrontal, encargado de regular las emociones

## Tú decides: ¿cómo te gustaría que fuera tu día?

Si has dormido pocas horas, probablemente te sentirás estresado



Si dormiste mal, probablemente te sientas desmotivado



Si dormiste mal, te sentirás cansado



Si dormiste bien, estarás más concentrado



Si dormiste bien, tu creatividad incrementará



Si dormiste bien, estarás más energético



## Si deseas dormir bien, te recomendamos:



Establecer un horario fijo y regular de sueño (7-9 horas)



Mantener tu habitación limpia y ordenada

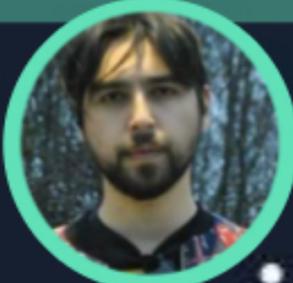


No uses tu celular por lo menos dos horas antes de dormir



Mantener un horario regular de comidas

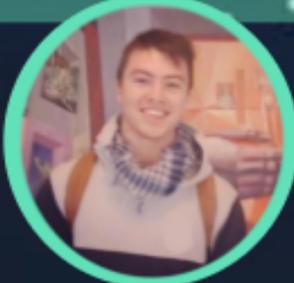
FUENTE: REVISTA DE NEUROLOGÍA. VOL 63, SUPL.2, OCTUBRE 2016. ISSN 0210-00. WWW.NEUROLOGÍA.COM



Mauricio CABEZAS



Constanza DONOSO



Mathías MORALES



Claudio CID

INFOGRAFÍA PARA LA ASIGNATURA EDUCACIÓN EMOCIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN, UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN.

DOCENTE: MABEL URRUTIA

MAYO 2020