

El dormir y los adolescentes



DISTRICT 87
WELLNESS

Let's **BE WELL** together.

Recomendaciones para adolescentes

Dormir 8-10 horas diarias

Causes of lack of sleep

Cambios Hormonales

- Hacer que los adolescentes se queden despiertos más tarde y duerman más
- Mayor carga de trabajo escolar, clubes y deportes, responsabilidades sociales, trabajar

Exposición a la luz

- Electronic screens give off light that slow production of sleep hormones

uso excesivo de cafeina

- El café crónico, las bebidas energéticas y los refrescos con cafeína hacen que conciliar el sueño y permanecer dormido sea un desafío

Ansiedad

- Los plazos para los proyectos, el drama social y los problemas familiares en el hogar provocan una sobreestimulación del cerebro, lo que dificulta el sueño.



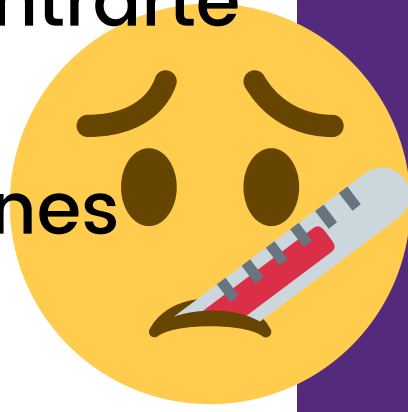
¿Sabieas que??

- Faltar un día de clases pone a un estudiante dos días atrasado con respecto a sus compañeros de clase.
- Faltar 2 días al mes significa perder el 10% del año escolar.
- Las tasas de asistencia más altas se correlacionan con una mayor probabilidad de graduarse de la universidad.



Signos y Efectos de privación del Sueño

- Dificultad para concentrarte
- Distanciamiento
- mala toma de decisiones
- poco entusiasmo
- mal humor/agresión
- Depresión
- comportamiento de riesgo
- lentos reflejos
- torpeza
- Reducción de deportes y aprovechamiento académico
- mas dias enfermos
- Tardanzas
- absentismo escolar



Mejorar tus habitos al dormir

Crear un rutina

- El cerebro tarda 4 semanas en asociar una rutina con quedarse dormido

Evaluar la higiene del sueño

- ¿Es demasiado ruidoso, frío o caliente? ¿Son cómodos sus almohadas, colchón y mantas?
- Limite el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse
- Dejar el teléfono una hora antes de acostarse proporciona 21 minutos adicionales de sueño por noche

Mantenga un horario de sueño similar los fines de semana

- Trate de despertarse a más tardar 2 horas después de la hora a la que normalmente se despertaría durante la semana

Evite las siestas largas

- Siesta 30 min. afectará la calidad del sueño a la hora de acostarse

Los estudiantes de BHS y BJHS que respondieron a una encuesta de las redes sociales sobre el sueño indicaron que sus principales razones para mantenerse despiertos por la noche incluyen:

- **ANSIEDAD**
- **USO DEL TELEFONO**
- **DIFICULTAD PARA MANTENERSE DESPIERTO**
- **TAREAS**

76%

de los estudiantes del D87 no duermen al menos 8 horas cada noche.



67%

de los estudiantes del D87 no se acuestan hasta las 10 pm o más tarde.



Information on this flyer was found at:

- Nationwidechildrens.org
- Betterhealth.vic.gov.au
- Sleepfoundation.org
- Hopkinsmedicine.org