



¿VERDADERO O FALSO?

Lee los enunciados detenidamente y responde de acuerdo a tu criterio:

1. Los y las adolescentes necesitan dormir más que los adultos.
2. Quedarse en la cama todo el fin de semana para recuperar sueño va a ayudar a que te sientas descansado/a el lunes.
3. En promedio, la mayoría de adolescentes duermen bien.
4. Se recomienda comer algo pequeño antes de dormir.
5. Ayuda usar una app en el teléfono para monitorear y promover dormir bien.
6. Las siestas no deben durar más de 30 minutos.
7. Es posible compensar la falta de sueño tomando bebidas con mucha cafeína.
8. Dormir bien puede ayudar a mejorar las notas.
9. Usar la opción nocturna en una app hace que esta no tenga ningún efecto en nuestro descanso.

