Dormir el tiempo adecuado

❖ **Une con una línea según corresponda:**

1. Horas que debe dormir un adolescente.	Vida noctámbula, como jugar videojuegos a altas horas de la noche, así como estar en redes sociales.
2. ¿Qué pasa si un adolescente no duerme lo necesario?	Establece horarios consientes para acostarte y despertar.
3. ¿Qué factores influyen para que un adolescente no duerma las horas necesarias?	Depresión, Ansiedad, Presión arterial alta, Enfermedad del corazón.
4. ¿Cuáles son los trastornos del sueño?	Entre 9 y 10 horas.
5. Es un consejo para dormir mejor.	Menor rendimiento escolar de forma eficaz.

LIVEWORKSHEETS