

# 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.