

# 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.