



## HABITOS SALUDABLES DEL SUEÑO



### ¿FALSO O VERDADERO?

Lee las siguientes consignas y determina si es falso o verdadero, colocando en el cuadro F o V.

1. Dormir a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas, incluidas los fines de semana, ¿es un hábito saludable?	
2. Los y las adolescentes necesitan dormir más que los adultos.	
3. Se recomienda cenar en abundancia antes de dormir, sin importar la hora.	
4. Dormir bien puede ayudar a mejorarte rendimiento escolar.	
5. Hacer ejercicio una hora antes de dormir, te ayudará a conciliar el sueño.	
6. Usar tu celular antes de dormir NO afecta tu sueño.	
7. Usar rutinas agradables y relajantes para ir a dormir, favorece el sueño.	
8. Se recomienda tomar un cafecito caliente antes de dormir.	
9. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de tener problemas de salud, como enfermedad cardiaca, presión arterial alta y obesidad. También puede afectar la concentración y la memoria.	
10. Es recomendable dormir lo necesario para sentirse saludable, no pasar un tiempo excesivo en la cama.	



Profa.Norma Hernández Escorcia.