

Día Mundial del Sueño

15 de Marzo

1
Tener una hora regular para ir a dormir y para despertar



2
Duerme las horas recomendadas para tu edad, al menos de 8 a 10 h cada día



6
Limita el uso de las pantallas y la televisión antes de dormir



3
Realiza ejercicio con regularidad pero NO justo antes de acostarse



5
Mantener unas condiciones ambientales adecuadas en la habitación



4
Evita la cafeína y las bebidas estimulantes entre 4 a 6 horas antes de dormir



Más información



Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Consumo

PiCuida

Estrategia de Ciudades de Andalucía
Suaviza los ritos en el cuidado de la ciudadanía



Enfermería Referente de Centros Educativos