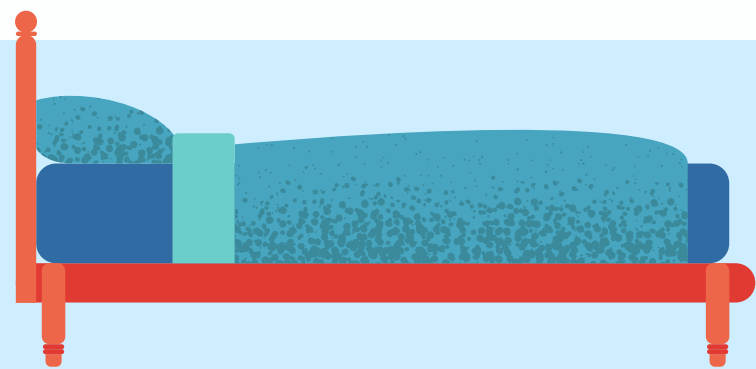


# ¿Ciclos de sueño alterados en cuarentena?

La cuarentena que se está viviendo para evitar la propagación del coronavirus, está afectando a nuestros hábitos y dentro de éstos nuestros **patrones de sueño**.

Por ello, a continuación se plantean acciones sencillas para poder prevenir o mejorar la **calidad de sueño** de las estudiantes:

1



Partiendo con lo más importante, mantener un horario de cuando se está despierto y de cuando se duerme.



2

Intente que su hija se despierte alrededor de la misma hora cada día.

3



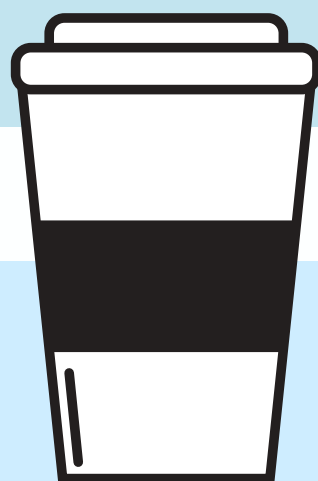
La idea es que vayan a dormir sintiéndose somnolientas, pero que no pasen una cantidad excesiva de horas durmiendo.



4

Recuerde que la mayoría de los adultos necesitan alrededor de 8 horas de sueño, mientras que los adolescentes de 13 a 18 necesitan entre 8 a 10 horas.

5



Sus actividades diarias pueden dañar o beneficiar sus horarios de sueño: Trate de evitar siestas y tenga cuidado con la ingesta de cafeína por las tardes.



6

Apague las pantallas de sus equipos electrónicos cuando ya esté próxima la hora para dormir.