



Apoyando la salud mental de los jóvenes

# IMPORTANCIA DEL SUEÑO

## Recomendaciones para dormir

Cuando los jóvenes (e incluso los adultos) no duermen lo suficiente, su salud mental puede verse afectada. La cantidad de sueño recomendada para una persona depende de su edad.

### Rango de edad

6-12 años.....	9-12 horas cada 24 horas
13-18 años.....	8-10 horas cada 24 horas
18+ años.....	7 o más horas cada 24 horas

## Qué funciona para aumentar el sueño

**Comenzar más tarde o terminar antes:** estructurar las actividades juveniles para comenzar para priorizar el tiempo que los jóvenes pasan durmiendo

**Reemplazar incluso actividades breves con sueño:**  
Cada poco de sueño que podamos recuperar. Intente reemplazar 15 minutos frente a una pantalla (por ejemplo, teléfono, televisión) con sueño

**Priorizar el sueño entre semana:**  
Desarrollar un horario consistente que no dependa de “ponerse al día” con el sueño durante el fin de semana

### Incrementar la “higiene del sueño” de jóvenes y familias:

Pequeñas cosas como no usar dispositivos electrónicos en 30 minutos de intentar dormir, no beber bebidas con cafeína por la tarde o la noche, establecer horarios regulares para acostarse y mantener una rutina constante para relajarse pueden ayudar a los jóvenes a conciliar el sueño más fácilmente.

Los padres pueden ayudar a los niños y adolescentes hablándoles sobre la importancia del sueño y modelando los comportamientos anteriores.

### Educación comunitaria y creación de conciencia:

Difundir información sobre los vínculos entre la cantidad de horas de sueño que duermen los jóvenes, la salud mental de los jóvenes y el bienestar general de los jóvenes.