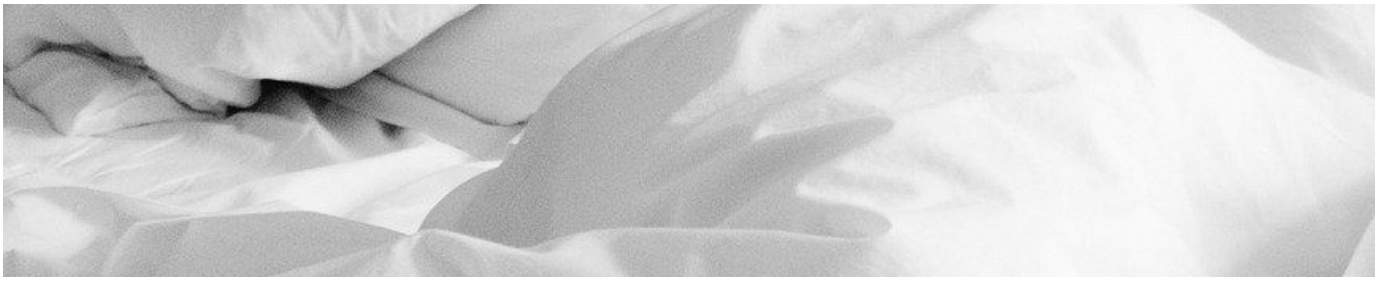
Descansar correctamente



PENSA



Pensaches algunha vez por que é importante durmir?

Un terzo da nosa vida pasámola durmindo. Á idade de 60 anos, 20 deles durmirémolos.

O **descanso** e a **relaxación** son tan importantes, como a **dieta saudable e a actividade física**. Os hábitos de soño que desenvolves cando es novo son os que te van a condicionar para o resto da vida, por tanto debes aprender a descansar correctamente.

SABÍAS QUE...



Durmir non é simplemente a necesidade de descansar, como xeralmente se cre.

O soño é o responsable de regular o noso organismo, a enerxía que necesitamos e a temperatura corporal. Tamén se comprobou que durmir axuda a consolidar a memoria e a aprendizaxe. Grazas ao soño podemos levar unha vida sa e activa, así que debemos coidalo e sobre todo gozar del.

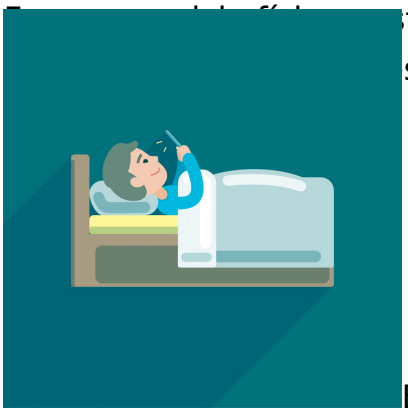
- O soño recomendado segundo a idade é:
- Os nenos de 5 a 12 anos, deben durmir entre 10 e 11 horas.
- Os adolescentes, deben durmir entre 8.5 e 9.5 horas.
- As persoas adultas deben durmir entre 7-9 horas.

QUE PODO FACER EU...?

Non soamente importa a cantidade de tempo que pasas durmindo, tamén é importante a calidade do soño. **Para que o teu descanso sexa correcto, debes manter un ambiente agradable na túa habitación:**

Procura evitar:



- As sestas demasiado longas. O ideal é que duren uns 20 minutos.
- Os estimulantes como a cafeína, a teína, a taurina a partir de media tarde.
- [illegible]to antes de ir durmir. O mellor momento para [illegible]s de deitarte para que o corpo reláxese.
- Empregar o móbil, o computador ou a TV xusto antes de durmir, xa que pode provocar insomnio e/ou trastornos de soño.
- Deixar cargando ou ter preto o teu dispositivo móbil ou o teu PC aceso.
- Comer moito durante a cea e ver escenas agresivas ou violentas, así non terás pesadelos que poden amolarte o soño.
- Estudar toda a noite antes de ir a un exame. Para que a túa mente estea en boas condicións necesitas descansar entre 8 e 9 horas.

***Procura realizar*:**

- Organiza a túa habitación, mantena ordenada, limpa e aireada. Desta maneira resultarache máis fácil pasar tempo nela realizando as túas actividades diarias. Se diminúes o nivel de ruído externo e procuras que todo estea escuro, garantirás un mellor descanso á hora de durmir.
- Expoñente á luz solar polo menos 30 minutos ao día, é fundamental para regular os patróns de soño e sintetizar vitamina D, necesaria para ter un sistema inmunolóxico saudable.

- 

Deixa ordenado todo o material escolar que vas necesitar ao día seguinte e a roupa que vas poñer.
- En casa é preferible usar tecnoloxías con cable. As redes wifi ou os sistemas inalámbricos saturan a contorna e poden xerar dificultades para durmir ou dor de cabeza.
- Usa a cama exclusivamente para durmir e non a modo de sala de recreo ou mesa de estudo.
- Coida as rutinas do soño. É recomendable deitarse á mesma hora todos os días.
- Dúchate con auga quente antes de deitarte, axudarache a relaxarte. Tamén che axudará ler un libro ou escoitar música tranquila.
- Debes deitarte en canto aparezan os primeiros signos de soño. Tenta durmir 8 ou máis horas. Necesitas durmir sen interrupcións durante toda a noite para estar fresco para as actividades do día

A túa habitación é o teu espazo, no que pasas moitas horas. Procura coidalo e ambientalo para sentirte a gusto nel e non esquezas relacionarte coa familia e amigos, así enriquecerás máis o teu mundo.

PARA SABER MÁIS...

- Guía para aprender e manexar os trastornos do sono na infancia
- Fundación Vivosano