Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Para dormir bien a tu edad: de los 14 a los 18.

La adolescencia es una fase de la vida donde el sueño juega un papel fundamental. Unos buenos hábitos de sueño aseguran un correcto desarrollo físico y mental.

La duración del sueño nocturno varía en función de la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores. Su duración ideal es la que nos permite hacer las actividades del día a día de forma normal.

¿Cómo es el sueño a tu edad? ¿Porqué es importante tener unos buenos hábitos de sueño?

¡Cuida también de tu sueño y lo notarás!

Un resumen en esta infografía, pero puedes leer más en el artículo completo pinchando aquí.

Enlaces útiles:

- **Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia. *Información para padres, educadores y adolescentes***. En: Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Ministerio de Sanidad, Politica Social e Igualdad*, 2011 (**descargable en pdf**)

Fecha de publicación: 14-11-2016

Autor/es:

- Cristina Cayuela Guerrero. Pediatra. Línea Pediátrica El Clot-Sant Martí. Barcelona

BY NC ND