

# FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

¿Sabías que ...?



Es necesario dormir de 8 a 10 horas durante la adolescencia ya que el sueño es esencial para el aprendizaje, la memoria y la salud mental y física.



La exposición a la luz brillante de los aparatos electrónicos antes de acostarnos afecta la calidad del sueño.



La exposición excesiva a las redes sociales puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad en los adolescentes, por lo que se recomienda establecer un límite en el tiempo de su uso.



Tener una buena dieta no tiene que ver solamente con nuestra apariencia física, los alimentos que consumimos pueden ayudarnos a mantener un cuerpo sano y libre de enfermedades, además de ayudarnos a mantener una buena salud mental.



Practicar la gratitud y enfocarnos en las cosas positivas de nuestra vida puede ayudarnos a reducir los niveles de estrés, ansiedad y a generar una sensación de felicidad.

