

EL TEMA DEL MES

**EL BUTLLETÍ PER A LES
FAMÍLIES DE L'ALT**

• MAIG 2025 • QUANTES HORES DE SON NECESSITA UN ADOLESCENT?

Dormir el nombre d'hores adequat és fonamental per a la salut física, mental i emocional dels adolescents. En aquesta etapa de creixement, el cos i el cervell experimenten canvis significatius que requereixen descans per desenvolupar-se correctament. Els experts recomanen entre 8 i 10 hores de son diàries per als joves d'entre 13 i 18 anys.

• Articles divulgatius:

- "4 de cada 10 nens i nenes a Espanya no dormen les hores de son recomanades entre setmana", Gasol Foundation, 2019
- "Quant dorms durant les vacances? La fórmula per mesurar les hores de son necessàries", 3/24, 2018.

• Articles científics:

- "Hábitos y trastornos del sueño en adolescentes", Revista Española de Patología Torácica 2015.
- "Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes" Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física, 2023.

• Vídeos:

- "¿Cuántas horas de sueño necesitamos realmente?", Deutsche Welle, 2023.
- "¿Por qué muchos adolescentes duermen mal? Claves para conocer y promover buenos hábitos de sueño", SJD, 2024.

www.institutaltpenedes.cat



**Institut
Alt
Penedès**