

Sección: -

Pág.: 62

Espacio: 142 cm2 (22% Pág.)

10548;

SALUD
y vida de Vanguardia

25 - Sep - 2008

Audiencia: 677.000

Difusión: 130.000

Valor Pub: 3.359,6 €

Escala 1: 1,05



DORMIR BIEN, CLAVE PARA LA ESCUELA

Como indica la Asociación Española de la Cama (ASOCAMA) en su última campaña al respecto, es imprescindible que los más pequeños de la casa **descansen bien** para que luego puedan rendir adecuadamente en el colegio.

Para ello no sólo es imprescindible que cuenten con una base, un colchón y una almohada **cómodos y en perfecto estado**, sino que además deben adquirir una rutina fija para cenar, bañarse y acostarse siempre **a la misma hora**, que debería permitirles dormir lo suficiente.

