

CPY is a Drug Free Community Support Grant Program. These posters were developed in part with Placer County HHS, under grant no. 1h79SPO15810-01 from the Office of National Drug Control Policy and SAMHSA. The views, opinions, or policies of ONDCP, SAMHSA or HHS should not be construed as such.

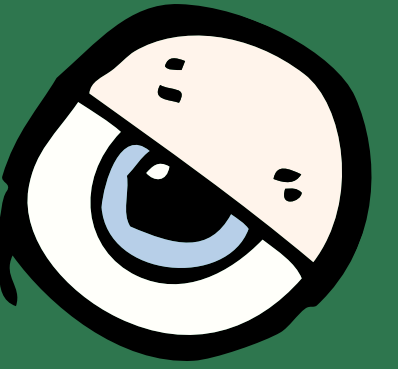
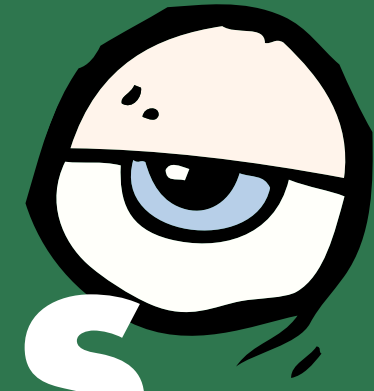


# THE POWER of SLEEP



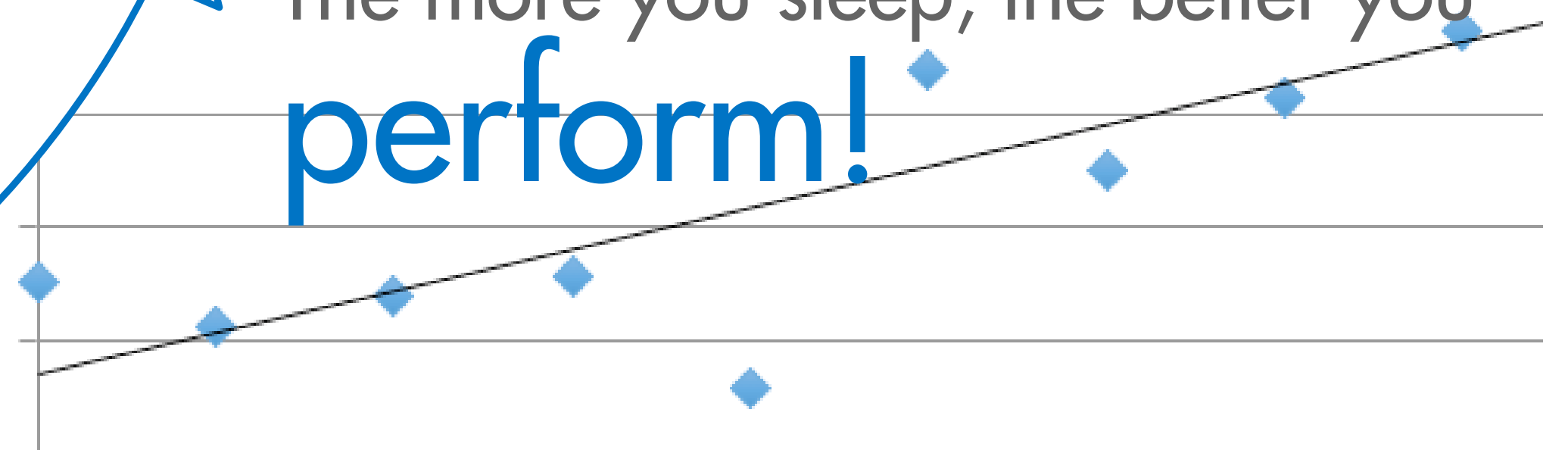
\*Sources: Life of an Athlete Human Performance Project; Cheri Mah, Stanford University

A loss of just 1.5 hours of sleep can result in a **30% drop in alertness**



sleep and your **GPA**

The more you sleep, the better you **perform!**



## Athletes

need regular sleep cycles to train and compete at a high level - so go to bed and wake up the same time every day. Sleep helps with:

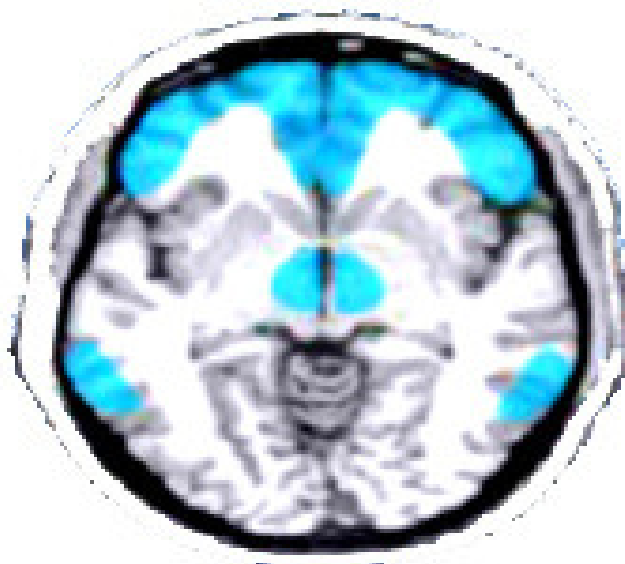
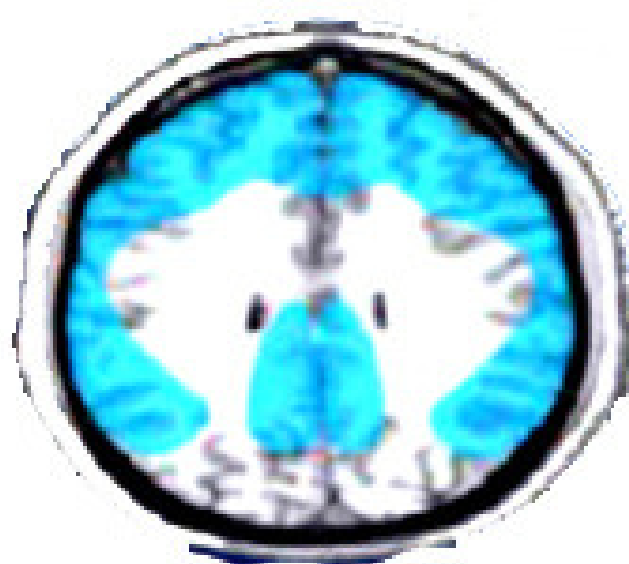
Muscle restoration

Organ restoration

Central nervous system restoration



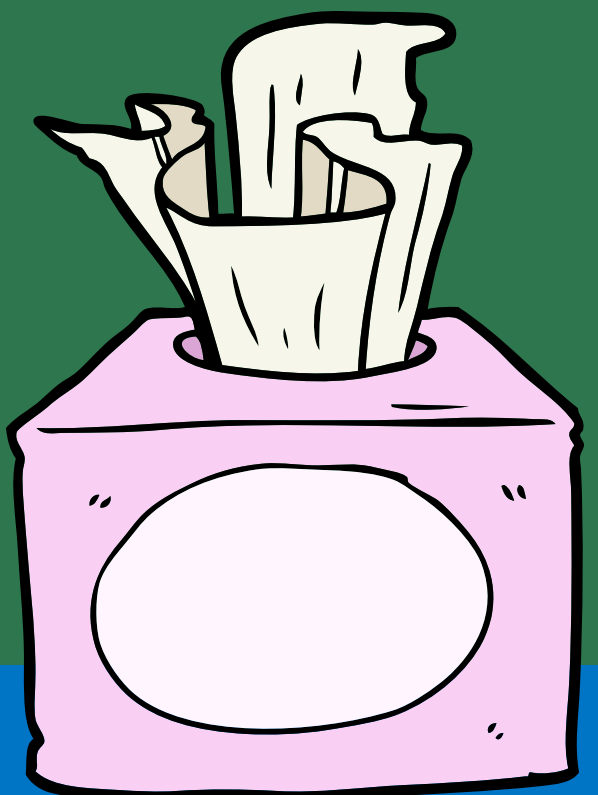
This is the blood flow in your **BRAIN** with no sleep.



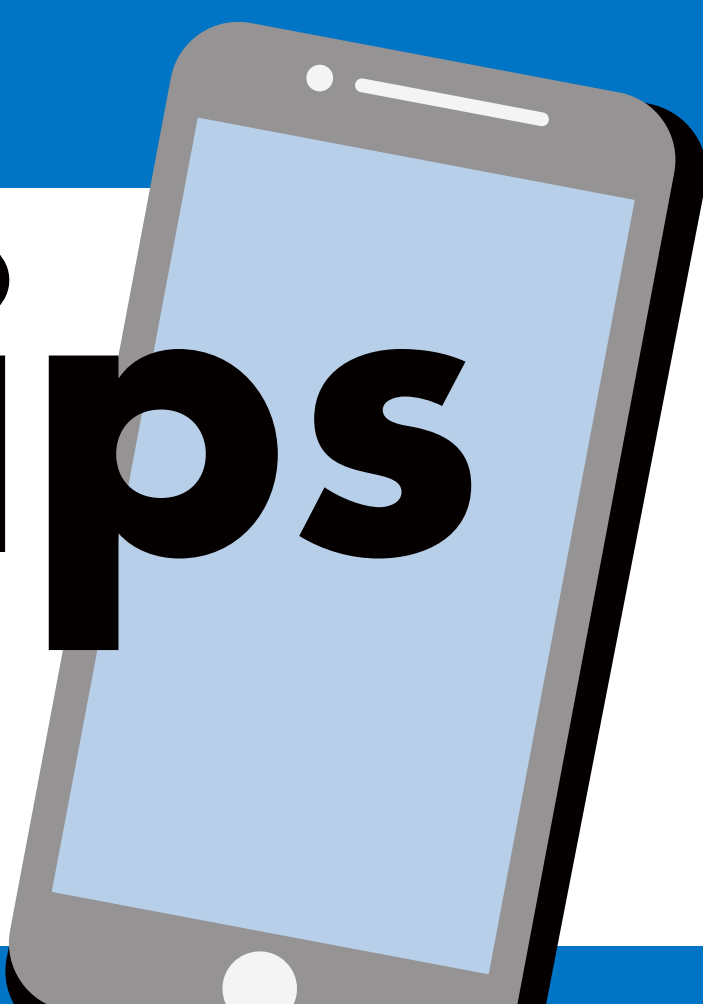
(L) with 8 hours of sleep  
(R) with no sleep

a lack of sleep can also weaken your **immune system**

and get you sick, quick!



## Tips



1

Avoid **blue** light at night.

2

Sleep in total darkness.



CPY es un Programa de Subsidios de Apoyo Comunitario Libre de Drogas. Parte de estos posters fue desarrollada con Placer County HHS, bajo el subsidio nro. 1h79SP01581001 de la Oficina de Políticas Nacionales del Control de Drogas y SAMHSA. Los puntos de vista, opiniones o políticas de ONDCP, SAMHSA o HHS no deberían interpretarse como tales.

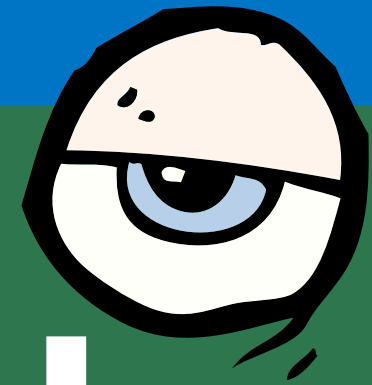


# EL PODER DEL SUEÑO



\*Fuentes: Life of an Athlete Human Performance Project; Cheri Mah, Universidad de Stanford

La pérdida de solo 1.5 horas de sueño puede resultar en un **30% de disminución del estado de alerta**



Sueño y Promedio Escolar (GPA)

¡Cuanto más duermes, mejor te desempeñas!



## Los atletas

necesitan ciclos de sueño regular para entrenar y competir a un nivel alto – por lo tanto ve a dormir y despierta a la misma hora todos los días. Dormir ayuda con:

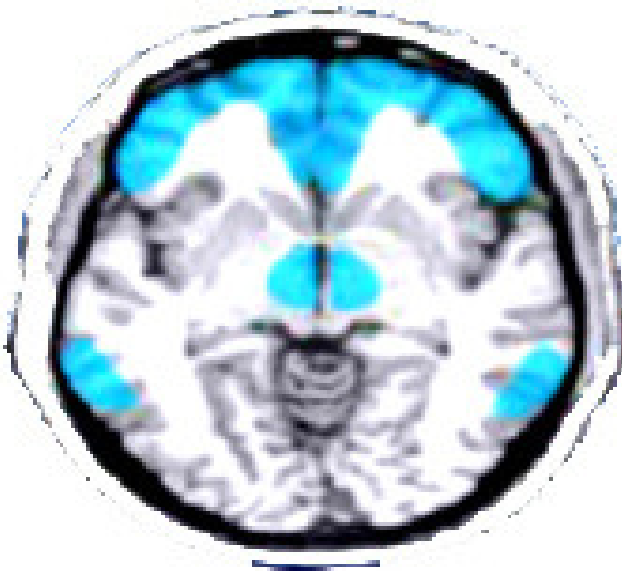
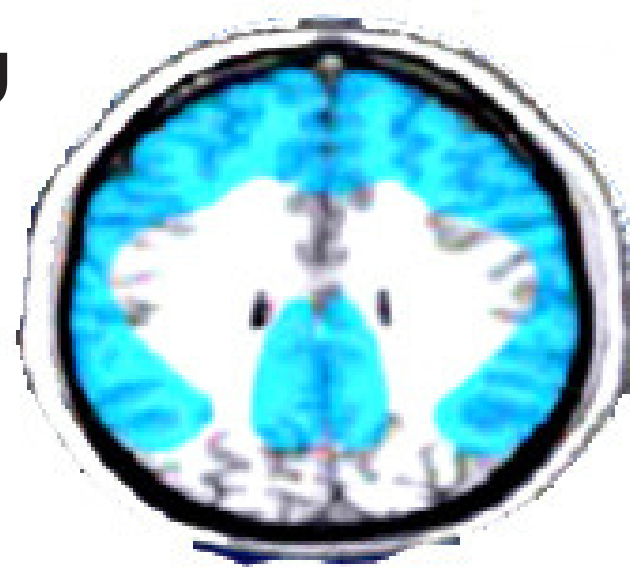
Restauración Muscular

Restauración de Organos

Restauración del Sistema Nervioso Central



Este es el flujo sanguíneo en tu **CEREBRO** sin dormir.



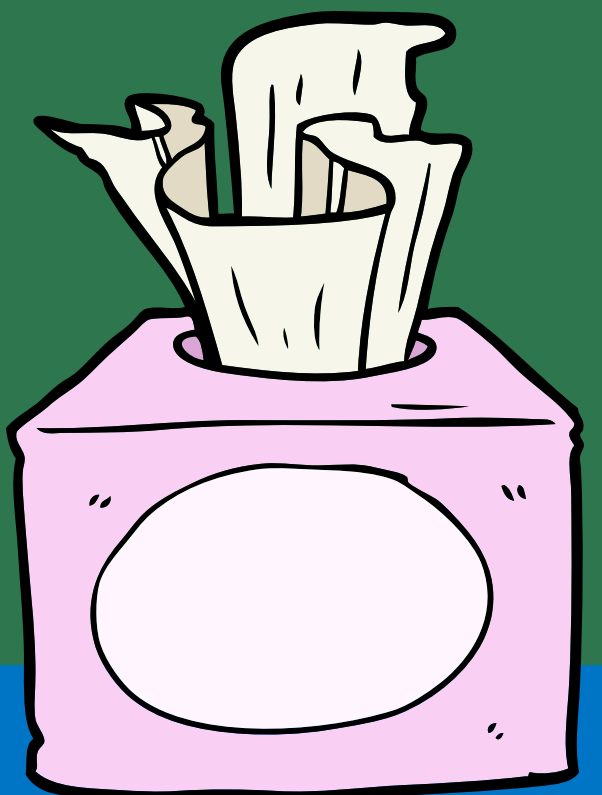
(I)  
(D)

con 8 horas de sueño

sin dormir

La falta de sueño también puede debilitar tu **Sistema inmunológico**

¡Y enfermarte rápidamente!



## Consejos

1

Evita la luz azul por la noche

2

Duerme en oscuridad total.

