

LAS 5 Gs DE UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO SU SÚPER PODER NO. 1

El sueño le envía sustancias químicas a su cerebro y al cuerpo para indicarle que debe crecer.

Creecer



Grow

Agrupar



Group

El sueño organiza lo que aprendes y experimentas en grupos todos los días, para que puedas recordar las cosas más fácilmente más adelante.

El sueño elimina la basura del cerebro del día; manteniendo sus vías de pensamiento claras.

Basura



Garbage

Luchadores de Gérmenes



Germ Fighters

El sueño mantiene fuertes a tus luchadores de gérmenes para que pueden enfrentarse a los malos que pueden enfermarte.

Contento

Glad



El sueño envía sustancias químicas a su cerebro y cuerpo que lo ponen feliz o lo ponen más feliz.

¿Cuánto necesita dormir?

*Academia
Estadounidense de
Medicina del Sueño

3-5 años: 10-13 horas
6-12 años: 9-12 horas
13-18 años: 8-10 horas



¡7 Formas de Alimentar Su Súper Poder del Sueño!

1. Realice ejercicio al aire libre o adentro durante el día si es necesario.



2. En lugar de comer una comida abundante antes de acostarse, tómese un vaso de leche o un refrigerio ligero y saludable.



3. Evite los refrescos con cafeína u otras bebidas o alimentos azucarados; especialmente después de la cena.

4. Apague todos los dispositivos con alarma de pantalla al menos una hora antes de acostarse.



5. Duerma en un lugar fresco, oscuro y tranquilo.

Shh!



6. Acuéstese a la misma hora todas las noches y haga cosas relajantes antes de acostarse, como tomar una ducha tibia, leer libros o escuchar música.



7. Si usted no puede dormir, practique un ejercicio de respiración y repita hasta que se quede dormido.