

IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y DESCANSO



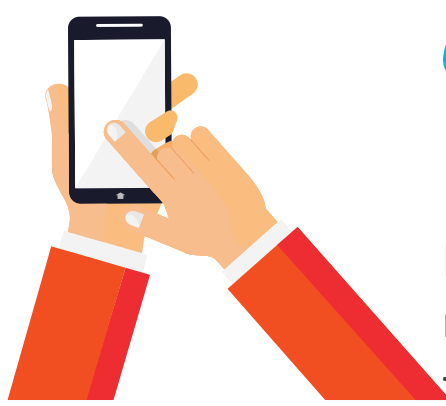
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El descanso nocturno favorece algunos mecanismos como reparación, descanso de los órganos, y secreción de la hormona del crecimiento, permitiendo así, crecer, recuperar la energía y las funciones que se han deteriorado durante el día. El cerebro, durante la noche lleva a cabo la consolidación de la memoria y el aprendizaje, por lo que es vital no perjudicar este tiempo.

¿CÓMO MEJORAR MI SUEÑO Y DESCANSO?



Siempre mantén una rutina antes de dormir, establece horarios para acostarte y levantarte.



ORGANIZA EL USO DE TECNOLOGÍA

Limita el uso de aparatos tecnológicos al menos 1 hora antes de dormir, no llesves tu celular o pc a la cama.

TU LUGAR DE DESCANSO

Procura establecer un ambiente tranquilo, con poco ruido y luz tenue en tu lugar para descansar y o dormir.



ALIMENTOS SALUDABLES

Evita consumir alimentos altos en calorías, y o estimulantes antes de dormir.

EN TU HOGAR

Propicia la interacción con la familia, dejando de lado la conexión con aparatos electrónicos.



PON EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS Y MEJORA TU SALUD



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA