

DORMIR BIEN

Y APRENDER MEJOR



¡ATENCIÓN!

**¿CUÁNTAS HORAS
DUREMES EN LA NOCHE?**

Si respondiste que menos de 8 horas, sigue leyendo, te va a ayudar.

Dormir bien ayuda al aprendizaje, porque cuando duermes, tu cerebro y cuerpo entran en un estado de reposo, restauración y reparación.



Sabías que...?

El no dormir bien, afecta en el aprendizaje, ya que el cuerpo se siente cansado y sin ánimo de aprender.

No Dormir 8 horas como mínimo, produce bajo rendimiento, falta de energía, poca concentración, agotamiento y disminución de la memoria.



¿QUÉ HACER?



ESTABLECE HORARIOS PARA DORMIR.

Es importante que sean 8 horas.

lo mas recomendable es que a las 11pm ya estés en cama

EVITA LOS CELULARES.

Apaga tu celular cuando estés en la cama para dormir, la luz del teléfono afecta mucho a tu cerebro, lo que impedirá un descanso adecuado.

RELÁJATE ANTES DE DORMIR

Practica algunos ejercicios de respiración antes de dormir.

Evita ver televisión con noticias negativas que te lleven a estar tenso.

