

NOTICIAS DE FEBRERO

RETO: 9 HORAS DE SUEÑO POR NOCHE

Nombre: _____

Profesor/a: _____ Grado: _____

Diversión al dormir:

- Dormir es importante para todos en tu familia – ¡incluso tus mascotas!
- ¡Logra que todos en tu casa logren dormir 9 horas cada noche por una semana en este mes!
- Recuerda descansar antes de irse a la cama para pasar una mejor noche. Esto significa que debes apagar cualquier pantalla al menos 1 hora antes de acostarte. Trata una actividad nueva para calmar tu cerebro como leer o meditar.
- Crea una rutina para que tu familia vaya a la cama que sigan cada noche. Incluye a qué hora van a la cama, leen un libro, se cepillan los dientes, etc. Esto ayudará a mantenerlos en un horario para alcanzar sus metas de sueño.



TIP DE BILLY

Motívate al leer: Si tienes una lectura que hacer (de tarea o por diversión) ¡estira antes de hacerla! ¡Trata de estirar cada 20 minutos para mantener la sangre moviéndose en tu cuerpo!



Receta: DESAYUNO DE BANANA SPLIT

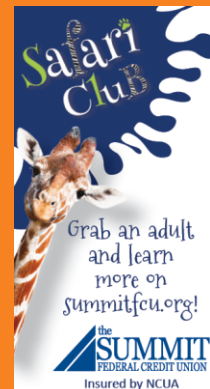


Ingredientes:

- 1 banano, pelado y tajado
- 1 taza de yogurt plano
- 1/4 taza de nueces (opcional)
- Fruta fresca, picada

Receta:

- Pon el banano tajado en un plato.
- Sirve el yogurt encima del banano.
- Sprinkle las nueces encima con la fruta picada y ¡sirve!



Mantente saludable con el dinero:

Ahorra lo más que puedas.

Ahorrar dinero es importante. Si recibes un regalo de dinero o hacer dinero con los quehaceres, trata de no gastarlo todo; en cambio, ponlo en una cuenta a tu nombre en una CREDIT UNION (cooperativa de ahorro) donde puede generar incluso más dinero, también.

Obten tu ZZZ



¡Hazle seguimiento a tu sueño por una semana seguida y mira si puedes dormir por 9 horas cada noche! ¡Dormir es importante para que tu cuerpo y cerebro funcionen lo mejor que puedan!



Usa el cuadro de abajo para hacer seguimiento a cuando vas a dormir cada noche y cuando te levantas.

Día de la semana:	Hora en la que te dormiste:	Hora en la que te levantaste:	Número de horas de sueño:
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

