



9 HORAS DE SUEÑO  
POR NOCHE

# Recarga energías

Boletín informativo de **enero**

2025-2026 |

Nombre: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Docente: \_\_\_\_\_

## POR QUÉ ES IMPORTANTE

### Dormir bien te ayuda a empezar bien el día.

**Dormir 9 horas** cada noche ayuda a que tu cerebro se fortalezca, tu cuerpo se sienta mejor y tu estado de ánimo sea más alegre. Dormir nos ayuda a dar lo mejor de nosotros en la escuela, igual que los superhéroes necesitan descansar antes de salvar el día!

## CHISTE DE TARA

¿Cómo se llama un dinosaurio dormido?

Un ronsaurio.



## RETO

Crea tu propia rutina para la hora de dormir que te ayudará a dormir 9 horas cada noche.

1. Piensa en lo que haces antes de irte a dormir.
2. Escribe las 4 cosas que haces antes de dormir en el orden en que las realizas (numéralos del 1 al 4).
3. Dibuja una imagen encima de cada paso.

1. _____	2. _____	3. _____	4. _____
----------	----------	----------	----------

## ACTIVIDAD

### Encuentra las diferencias:

Mira las dos fotos. ¿Puedes encontrar las 8 diferencias?



¿Puedes nombrar algunas cosas de las imágenes que te ayudan a dormir bien por la noche?

\_\_\_\_\_



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para obtener más información y actividades, visite:

[www.FitnessForKidsChallenge.com](http://www.FitnessForKidsChallenge.com)

# Buenas noches, cuerpo:

**Practiquemos cómo relajar nuestro cuerpo antes de acostarnos.**

Esto es algo que podemos hacer si nos resulta difícil conciliar el sueño.

1. Cierra los ojos si te sientes cómodo, o mira fijamente un punto del suelo.
2. Respira profundamente... y exhala lentamente. Relajemos cada parte de nuestro cuerpo.
3. Empieza por los dedos de los pies. Muévelos un poco. Piensa: Buenas noches, dedos de los pies. Que no se muevan.
4. Ahora las piernas. Siéntelas descansando sobre la cama o en la silla. Buenas noches, piernas.
5. Concéntrate en las manos. Mueve los dedos y luego déjalos descansar. Buenas noches, manos.
6. Ahora la cara. Relaja la mandíbula. Afloja los dientes. Buenas noches, cara.
7. Ahora respira profundo y lentamente. Inhala por la nariz... y exhala por la boca.
8. Todo tu cuerpo está en calma. Estás listo para descansar tu mente y sentirte tranquilo.

## CHISTE

¿Cuál es la historia favorita de un fantasma antes de dormir?

Una con un final bu-n-ño.

**Ahora despertemos lentamente nuestros cuerpos como lo hacemos por la mañana.**

1. Mueve los dedos de las manos y los pies.
2. Abre lentamente los ojos cuando estés listo. Observa cómo se siente tu cuerpo ahora. Encierra en un círculo las palabras que describen cómo te sientes.

Tranquilo

Somnoliento

Relajado

Feliz

En paz

Alerta

Calmado

Renovado



Practica la rutina "Buenas noches, cuerpo" y crea un **"ambiente de tranquilidad antes de dormir"** apagando las pantallas y atenuando las luces al menos una hora antes de acostarte para ayudarte a prepararte para dormir.

**CONSEJO PARA EL HOGAR**