



9 HORAS DE SUEÑO
POR NOCHE

Recárgate con el descanso

Boletín informativo de **enero**

2025-2026 | K-2

Name: _____

Grade: _____ Teacher: _____

POR QUÉ IMPORTA

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.

TARA'S JOKE

¿Cómo se llama un dinosaurio dormido?

¡dino-snore!



ACTIVIDAD

¿Puedes trazar las palabras que se relacionan con dormir?

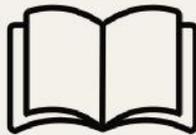
night rest bed tired
sleep pillow blanket

RETO

Mi rutina antes de acostarme: Piensa en lo que constituye una buena rutina para irse a dormir (por ejemplo, lavarse los dientes, leer, no mirar pantallas). Las imágenes a continuación muestran rutinas a seguir para antes de dormir. Colorea las 3 que quisieras hacer cada noche antes de acostarte. En la línea debajo de la imagen, numéralas del 1 al 3, siendo 1 la primera parte de tu rutina y 3 la última.



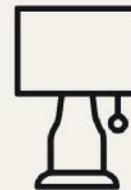
Ponerse el pijama



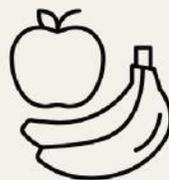
Leer un libro



Lavarse los dientes



Apagar la luz



Merienda antes de dormir



Poner una alarma



AN INDEPENDENT HEALTH FOUNDATION PROGRAM

Para más información y actividades, visite:
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 buu-nito.

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

Tranquilo

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.

AT HOME TIP