



¿Qué vamos a aprender?

A desarrollar hábitos de higiene del sueño que son parte del cuidado personal.

Para empezar...

Ve el siguiente video

Dormir bien al menos ocho horas por noche es esencial para gozar de una salud óptima. El sueño es la base de nuestros hábitos y decisiones cotidianas. La falta de sueño puede afectar negativamente el humor y el temperamento, así como la habilidad para concentrarnos en las tareas cotidianas.

Una de las actividades de mayor relevancia para el funcionamiento óptimo del organismo es el sueño, el cual es regulado por el sistema nervioso.

Su importancia radica precisamente en el hecho de que nos permite restaurar y reorganizar las funciones psicológicas y físicas utilizadas durante el día.

El valor esencial del sueño consiste en su calidad, es decir, que cuente con un número adecuado de horas y que permita restablecer de manera eficaz al cuerpo para así poder afrontar de manera favorable la posterior etapa de vigilia.

Una mala calidad del sueño implica una disminución en la funcionalidad de la persona, y en caso de mantenerse por periodos prolongados, perjudica la calidad de vida y el rendimiento académico o laboral.

El

Selecciona si lo que dice el enunciado es falso (F) o verdadero (V).

El sueño es regulado por el sistema nervioso. V F

La importancia del sueño es que nos ayuda a descansar. V F

El valor del sueño es su calidad y cantidad de horas adecuadas. V F

La falta de sueño provoca bajo rendimiento escolar y laboral. V F

Dormir bien nos provoca mal humor. V F



Buenos hábitos de la higiene del sueño.

Horario regular



Ejercicio matutino



Poca cena



Evitar tomar café o té



Evitar siestas



Dormir cómodo



Evitar el celular



Disminuir tiempo en cama

