

GREAT THE BODY SHOP

¡Ven y aprende sobre tu cuerpo!

Conexión con la familia

Hola chicos y chicas:

¡Espero que se encuentren bien y estén cuidando sus fantásticos cuerpos!

Este año hemos hablado mucho acerca de comportamientos que son buenos para nuestros cuerpos, como comer sanamente, cepillarnos los dientes y hacer suficiente ejercicio. Hoy discutiremos otro comportamiento saludable: dormir. ¡Así es! Dormir la cantidad suficiente de horas cada noche es tan importante para nuestros cuerpos como comer alimentos saludables y hacer ejercicio. De hecho, nuestros cerebros requieren dormir para poder funcionar apropiadamente.



Piénsenlo: Cuando dormimos suficiente, podemos trabajar y jugar mejor. Nuestro humor típicamente es mejor y nuestras interacciones con los/as demás también son mejores. Cuando dormimos bien tenemos más paciencia con nuestra familia y amigos/as y es más probable que intentemos cosas nuevas.



Tristemente, muchos niños y niñas no duermen lo suficiente. Los niños y niñas de su edad necesitan de 10 a 12 horas de sueño cada noche. Esto significa tener una hora razonable de acostarse cada noche.

Tengo un reto para ustedes. Me gustaría que llevaran un registro de sus hábitos de sueño durante una semana. Anoten la cantidad de horas que duermen cada noche o llenen la *Tabla del buen descanso*.

También podrían considerar llevar un diario de cómo se sienten. ¿Cómo afectan sus hábitos de sueño a su humor y desempeño durante el día?

Piensen en alguna persona que les pueda ayudar a mantener un registro de sus horas (mamá, papá, abuelita, abuelito, hermano o hermana mayor) y pídanle a esa persona que les ayude. Recuerden, ¡el objetivo es dormir de 10 a 12 horas cada noche!

¡Espero que lleven a cabo este reto!

Su amigo, *Dr. Smartstuff*



THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Queridas familias/tutores:

Tómense un momento para pensar en todas las cosas que hace su familia en un día. Trabajan, juegan, aprenden, se ríen, toman decisiones importantes y mucho, mucho más. Todas estas actividades requieren de energía cerebral ¡y el cerebro recibe su energía del sueño! Descansar bien durante la noche es especialmente importante para los niños y niñas porque sus cerebros aún se están desarrollando. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños/as en edad escolar (entre 5 y 12 años de edad) duerman entre 10 y 12 horas cada noche. ¡Dormir la cantidad suficiente de horas es una parte importante de cuidar su fabuloso cuerpo!

Por favor ayuden a su hijo/a a monitorear su patrón de sueño durante una semana. Si su hijo/a no está durmiendo la cantidad recomendada de horas, hablen acerca de lo que pueden hacer como familia para mejorar las rutinas de sueño. Una vez completo, firmen y devuelvan a la escuela. Gracias.

Si dormiste/descansaste bien anoche, por una X en el cuadro con la carita sonriente. Si no dormiste/descansaste bien anoche, pon una X en el cuadro con la carita cansada.

Tabla del buen descanso

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						
						



Dormí bien anoche. Dormí durante diez horas. ¡Tengo mucha energía para correr y jugar con Ester! ¿Tú dormiste bien? Si no es así, ¿qué puedes hacer para dormir más?