

1. DORMIR BIEN ES MUY IMPORTANTE

¡Estarás más guapo!

¿Quieres tener una memoria de elefante? Duerme bien y lo conseguirás.

Dormir es tan importante como alimentarse y practicar alguna actividad física, porque nos ayuda a **descansar**. Si descansas por la noche, aprenderás mejor lo que te explique tu profe, y tendrás un montón de fuerza para realizar ejercicio físico sin problema.

¿A que cuando te acuestas tarde, al día siguiente estás más cansado y despistado?
¡No querrás tener ojeras y mala cara!

¿CUÁNTAS HORAS HAY QUE DORMIR?

Lo ideal en niños de entre **8 y 12** años, es dormir un mínimo de **9 a 10 horas**, así se consigue un descanso adecuado.

Y LA SIESTA, ¿ES BUENA?

Vamos a explicarte algo sobre la siesta, fíjate si es buena que ya se hacía hace ¡muchísimos años!

La palabra siesta proviene del latín. Nuestros antepasados llamaban "**sexta**" al rato que iba desde las 12 hasta las 3 de la tarde. Después de sus comilonas, descansaban un rato y así reponían fuerzas.

Cuando te despiertes de la siesta, te sentirás con fuerzas para las tareas de la tarde. ¡Pero no te pases! La siesta **no debe ser muy larga**.

¿QUÉ HAY QUE HACER PARA DORMIR BIEN?

Ahí van algunos consejos para descansar correctamente. ¡Recuerda que no sirve de nada que duermas las horas necesarias si no descansas!

- ▶ Deja **recogido** tu cuarto y **preparadas**, para el día siguiente, la mochila y la ropa.
- ▶ No hagas **ejercicio** justo antes de irte a la cama.
- ▶ **No cenes mucho**; así evitarás tener pesadillas.
- ▶ Si te cuesta mucho dormir, tómate un **vaso de leche** calentita.
- ▶ Acuéstate siempre sobre la **misma hora**.
- ▶ **Lee** un poco antes de dormir, te ayudará a relajarte.