



HIGIENE DEL SUEÑO

ANTE LA SITUACIÓN
MUNDIAL

SET N°3: AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Dirección de Métodos Educativos



GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO.



COMISION NACIONAL
CAMINANTES
Guías y Scouts de Chile

DORMIR

- Mejora tu rendimiento intelectual.
- Se retiene todo lo aprendido.
- Ayuda al desarrollo del sistema nervioso.
- Elimina la memoria a corto plazo dejando espacio para retener nueva información.





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO.



NO DORMIR

- Predispone a que aparezcan distintas enfermedades.
- Empeora el carácter y baja la tolerancia a la frustración.
- Crea inseguridad y timidez.
- Afecta a la maduración física y psíquica.
- Dificulta la atención, el aprendizaje y la expresión del lenguaje.





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

ALGUNOS CONSEJOS...



- Fijar una hora para dormir.
- Comer al menos 2 horas antes de acostarte.
- Hacer ejercicios y estiramientos suaves.
- Hacer un automasaje.
- Meditar.
- Evitar la tecnología (celulares, TV, luces prendidas, etc)





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE

DORMIR BIEN ES PARTE DE UNA VIDA SALUDABLE!



Dormir 6 a 8 horas es lo ideal,
menos puede ser perjudicial.

Ayuda a reducir el riesgo de
depresión, estrés, mal humor e
irritabilidad.

Tomar una siesta de 30 minutos
ayuda al sistema cardiovascular.

Un sueño reparador
contribuye a verse y
sentirse bien.





GUÍAS Y SCOUTS
DE CHILE



#REVOLUCIONCAMINANTE

#TEQUIEROAUNMETRO