

# 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.

