



El Sueño y tu Salud

El dormir afecta nuestra salud. El dormir regular es importante porque los cuerpos de los jóvenes crecen y desarrollan músculos durante duermen. Nuestros cuerpos necesitan descansar para reparar los daños, combatir las enfermedades y eliminar las toxinas. Nuestras mentes necesitan tiempo para descansar y relajarse.

El dormir inadecuado aumenta el riesgo de obesidad, enfermedades crónicas, mal humor, mala salud mental, accidentes e incluso muerte prematura. ¿Sabías que el dormir también afecta el aprendizaje, la memoria, las habilidades motoras y la capacidad de nuestro cuerpo para combatir infecciones? [Obtenga más información sobre cómo la falta de dormir afecta la forma en que aprenden los niños.](#)

Las personas necesitan diferentes cantidades de dormir según su edad. Los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 horas y los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño cada noche. Sin embargo, el 45% de los adolescentes informa que duermen menos de 8 horas por noche. No es posible "ponerse al día" con el dormir y, con el tiempo, la falta de dormir adecuado cambia la forma en que nuestro cuerpo administra la energía necesaria para pensar, aprender y crecer. [¿Cuánto necesitas dormir?](#)

El ciclo de dormir y estar despierto está equilibrado por el cerebro. La exposición a la luz tiene el mayor efecto, pero muchas partes del medio ambiente también afectan el manejo de dormir por parte del cerebro. Estos consejos pueden ayudarlo a dormir bien por la noche:

- Vete a la cama y despierta a la misma hora todos los días.
- Asegúrese de que su dormitorio sea silencioso, oscuro y tenga una buena temperatura
- Retire los dispositivos electrónicos del dormitorio
- Evite comer o beber antes de acostarse
- Ejercicio. La actividad física puede ayudarte a dormir más fácilmente por la noche.

Salud Oral

¿Sabía que la caries dental (caries) es la enfermedad crónica más común en los niños de los Estados Unidos? ¿La caries dental es más común que la obesidad, el asma, la fiebre del heno y la diabetes!

Los niños con mala salud dental experimentan dolor y tienen problemas para concentrarse en la escuela. Las enfermedades dentales pueden provocar problemas para comer, hablar, interacciones sociales e incluso potencial laboral futuro. Si no se trata, la caries dental infecta los dientes y las encías, y puede extenderse al cerebro, el corazón y la sangre, provocando ocasionalmente la muerte. ¡Sin embargo, la caries dental también se puede prevenir casi por completo!

- Todo el mundo debería cepillarse los dientes, dos veces al día con pasta de dientes con flúor. • Evite las comidas y bebidas azucaradas
- Pídale al dentista que le aplique selladores dentales (en la infancia)
- Use un enjuague bucal que contenga flúor. • Beba agua con flúor.
- Obtenga atención de dental con regularidad

Para obtener [más información](#) sobre los pasos que toda la familia puede tomar para reducir las caries y los riesgos especiales de caries dental. Haga clic para ver: [Cualquiera que sea su estilo - ¡Cepíllate!](#)



COMER SANO

Batidos verde

Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de espinaca o col rizada
- 1/2 taza de jugo de manzana
- 1/2 taza de agua helada



Direcciones:

Licúa todos los elementos durante 15 segundos y disfruta

MUÉVANSE

Ejercicio para dormir mejor

La actividad física mejora el sueño y aumenta la duración del sueño. Lee mas.

- Haz una rutina de ejercicios.
- Los ejercicios matutinos son generalmente la mejor opción; pero hacer ejercicio cuando puede
- Mínimo 10 minutos de ejercicio aeróbico (caminar a paso ligero, andar en bicicleta, correr) que pueden aumentar las endorfinas.
- Seleccione ejercicios que aumenten la temperatura corporal central, lo que ayuda a regular el ritmo circadiano. [Haga clic para ver los mejores ejercicios para dormir](#)



Marta Posada, Coordinadora de COVID tomado un descanso para estirarse mientras ayuda en la clínica COVID

MANTENGA LA CALMA Y...

Escuche música

La música es el idioma más hermoso para comunicarse. La música puede beneficiar nuestra salud física y mental. Algunos Los beneficios de la música incluyen:

- Reducir la presión arterial y el dolor.
- Mejora el estado de ánimo y alivia la depresión y la ansiedad.
- Incrementando la relajación y ayudándonos a conciliar el sueño.

La música puede ayudarnos a generar confianza y mejorar nuestra atención y capacidad para aprender. [Lea más sobre los beneficios de la música aquí.](#)

Escuche algo relajante [ahora mismo.](#)