

¿Por qué dormimos?



Un minuto para ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



El descanso: un aliado de la salud mental

**Incrementa
la
creatividad**

Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección.

Eso hace que la imaginación sea más potente y nosotros, más creativos.

**Te hace
estar
más sano**

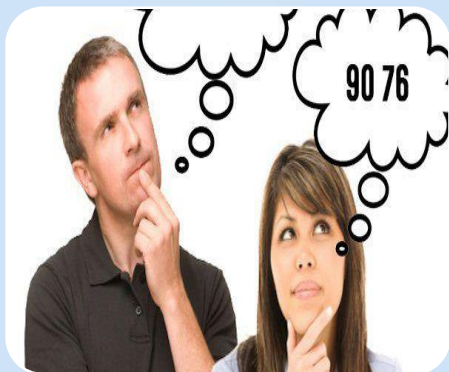
Nuestro sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse lo que le permite luchar con eficacia contra las toxinas y los gérmenes que de forma continua nos amenazan.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

El descanso: un aliado de la salud mental



Mejora la memoria:

Dormir fortalece las conexiones neuronales, el hipocampo, el almacén de nuestra memoria, se restaura, transformando la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo.



Reduce la depresión:

Al dormir el cuerpo se relaja y eso facilita la producción de melanina y serotonina.

Estas hormonas contrarrestan los efectos de las hormonas del estrés (adrenalina y cortisol) y nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

¿Cómo sabe nuestro cerebro que ha llegado la hora de dormir?



El ser humano tiene fijadas muchas de sus actividades según un ritmo diario de 24 horas o **ritmo circadiano**, entre ellas **el sueño**.



Tenemos una especie de reloj biológico, que controla el ritmo vigilia/sueño, que se produce periódicamente cada día.



¿Cómo sabe nuestro cerebro que ha llegado la hora de dormir?



El “relojero” que lo regula que se llama **núcleo supraquiasmático**. Al acabar el día, se produce un aumento de la hormona melatonina, que es detectada por nuestro cerebro junto con la ausencia de luz, lo que induce el deseo de dormir.

Por el contrario la llegada de la luz solar en un nuevo día, activa nuestras funciones y nos provoca un estado de vigilia.

Por eso es importante **Dormir de noche.**

¿Sabías que?



El impacto del móvil en la calidad del sueño es especialmente importante entre los más jóvenes de la casa.

De hecho, un estudio realizado a unos 1.000 estudiantes australianos entre 13 y 16 años afirma que los dispositivos móviles no solo influyen en la privación del sueño, sino que también puede afectar la salud mental de estos, derivando en bajos estados de ánimo o períodos de depresión.

<http://sleepobservatory.org/>

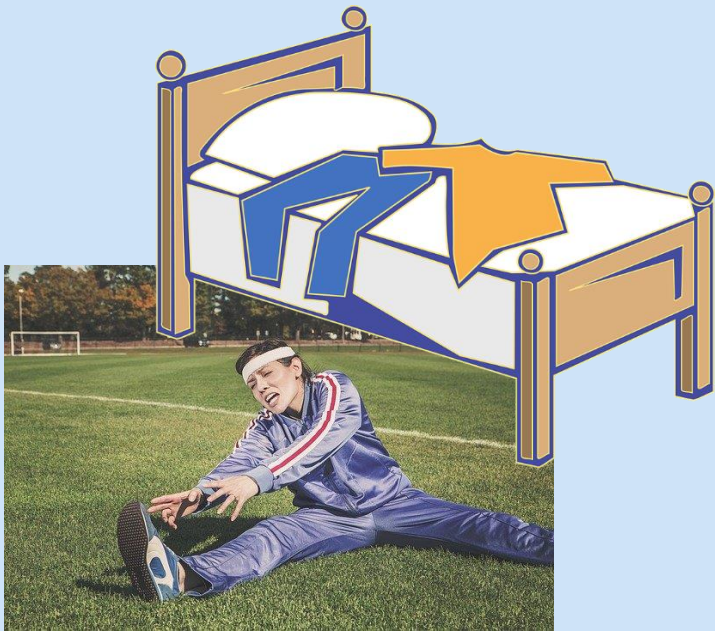


REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

HIGIENE DEL SUEÑO

¿Qué puedo hacer para dormir bien?



- Si existe el hábito de dormir siesta, evita que exceda de los 45 minutos.
- Haz ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
- En la medida de lo posible, elimina el ruido que pueda causar distracción, apaga las luces de las habitaciones y mantén la habitación ventilada.
- **Reserva el dormitorio para dormir. ¡Cuando es hora de dormir, pues es hora de dormir! No para televisión o jugar.**



Establece una rutina para dormir



Acuéstate a la misma hora.

Date un baño relajante.

Ponte ropa cómoda y agradable.

Lávate los dientes.

Péinate el cabello.

Hazte un té. (manzanilla, hoja de limón, tilo)

- Evita tomar café, bebidas energéticas o ingerir comidas pesadas o picantes.



Evita tablets
Evita celular
No computadora
1 hora antes de dormir.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.