



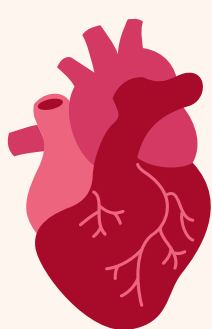
HABITS FOR BETTER SLEEP

WHAT DOES SLEEP DO FOR YOU?

Sleep helps your **heart rest and recover**, your **immune system repair and regenerate**, your **memory and brain function**, your **hormones regulate**, and it **maintains your internal clock** (which helps you be active during the day and rest at night).



SLEEP QUANTITY AND QUALITY AFFECTS YOUR...



PHYSICAL HEALTH



STRESS LEVEL



MOOD AND MENTAL HEALTH

WHAT MAKES SLEEP GOOD?

QUANTITY

Teens aged 13-19 need between **8-10 hours** a night.

QUALITY

Minimal interruptions falling and staying asleep.

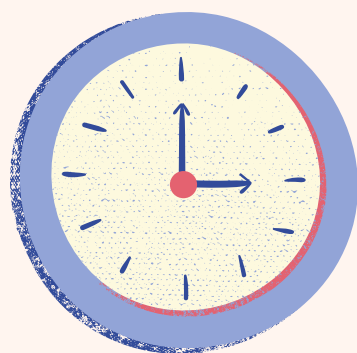
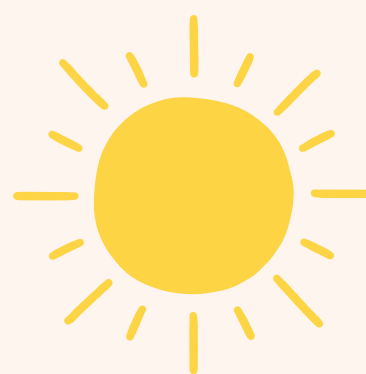
CONSISTENCY

Going to bed and waking up around the **same time** every day.

HOW DO YOU IMPROVE YOUR SLEEP?

DEVELOP DAY-TIME HABITS

like **sun exposure** in the morning (helps set our internal clock), **exercise** (at least 1 hour before bed), **quality time** with loved ones, and **reduced caffeine** and **sugar** intake.

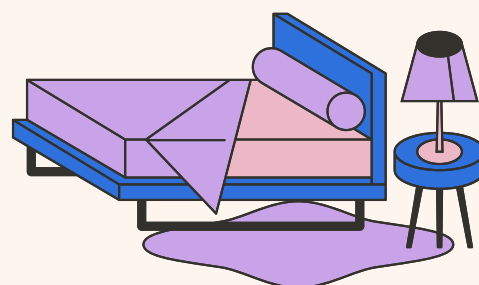


MAKE A BEDTIME ROUTINE

starting 30 minutes - 1 hour before bed. **Put away electronics**, take a **warm shower**, **read** or listen to **music...** whatever **helps you feel calm!**

CREATE A CALM SLEEP SPACE

by keeping your space **tidy and quiet**, **dimming the light**, **lowering the temperature**, and playing **calming music or sounds**.



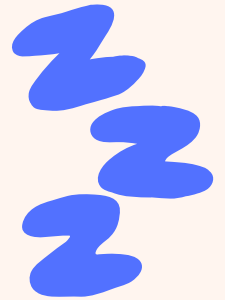


HÁBITOS PARA DORMIR MEJOR

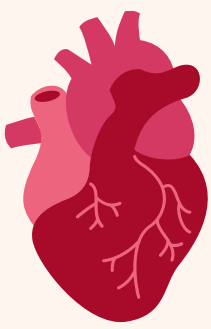
NeighborHealth 
Let's Get Movin'

¿QUÉ HACE EL SUEÑO POR TI?

El sueño ayuda a que tu **corazón** descanse y se recupere, a que tu **sistema inmunológico** se repare y se regenere, a que tu **memoria y cerebro** funcionen, a que tus **hormonas** se regulen y a que mantengas tu **reloj interno** (que te ayuda a estar activo durante el día y descansar durante la noche).



LAS HORAS Y CALIDAD DEL SUEÑO AFECTAN TU...



SALUD FÍSICA



NIVEL DE ESTRÉS



ESTADO DE
ÁNIMO Y SALUD
MENTAL

¿QUÉ HACE QUE EL SUEÑO SEA BUENO?

CANTIDAD

Los adolescentes de 13 a 19 años necesitan dormir entre **8 y 10 horas** por noche.

CALIDAD

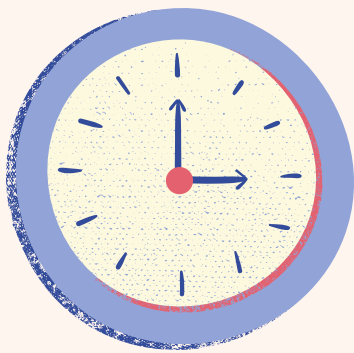
Mínimas interrupciones para conciliar y mantener el sueño.

CONSISTENCIA

Acostarse y despertarse aproximadamente a la **misma hora** todos los días.

¿CÓMO MEJORAR TU SUEÑO?

DESARROLLAR HÁBITOS DURANTE EL DÍA como **exponerte al sol** por la mañana (ayuda a ajustar nuestro reloj interno), **hacer ejercicio** (al menos 1 hora antes de acostarse), pasar **tiempo de calidad** con tus seres queridos y **reducir el consumo de cafeína y azúcar**.



CREAR UNA RUTINA PARA DORMIR que comience 30 minutos o 1 hora antes de acostarse. **Deja los dispositivos electrónicos a un lado**, toma una **ducha tibia**, **lee o escucha música...** ¡lo que sea que te ayude a sentirse tranquilo!

CREA UN ESPACIO TRANQUILO PARA DORMIR

manteniendo tu **espacio ordenado y tranquilo**, **atenuando la luz**, **bajando la temperatura** y **reproduciendo música o sonidos relajantes**.

