

# Higiene del sueño

## Boletín N°4

### Luz azul vs Melatonina

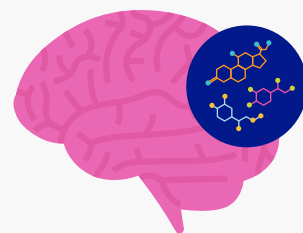
Las pantallas de los aparatos electrónicos emite una luz azul junto con luces LED que suprimen la producción de Melatonina (hormona del sueño). Estas luces engañan a nuestro cerebro haciendole creer que aún es de día, retrasando el inicio del sueño, disminuyendo su calidad y provocando, en algunos casos, insomnio.



# 2 horas

De luz azul reducen tu melatonina en un 22%. Esto engaña a tu reloj biológico: aunque sean las 11:00 PM, tu cerebro siente que son las 7:00 PM. ¡Te vas a la cama, pero tu mente sigue despierta!

### Por qué el celular en la pieza afecta el crecimiento y el aprendizaje.



La hormona del crecimiento solo funciona al 100% en el sueño profundo. Si el celular te desvela, estás frenando tu propio desarrollo físico y tu energía.

Además, esto repercute en tu estado de animo al día siguiente, despertando con mal humor y más ansiedad.

### Tips para una buena Higiene del sueño



- Evita pantallas 1 - 2 horas antes de acostarse



- Evita consumir alcohol, té y cafeina



- Come cenas ligeras, evita comidas picantes y pesadas



- Entorno adecuado: Luz cálida, libre de pantallas y silencio

### Reto familiar del mes

#### “La estación de Carga”

Como familia instalen un lugar común, puede ser el living o cocina, donde todos dejen el celular a las 20:00 hrs.

