

# Buenos sueños

## ¿De dónde vienen los buenos sueños? ¿Crecemos mientras dormimos?

Se acabaron las vacaciones y vuelves al cole, te costará acostarte pronto, pero a que te gusta tener buenos sueños y crecer. Para tener buenos sueños y crecer es muy importante dormir bien

Las horas de sueño son fundamentales para tu crecimiento. Fíjate en lo que ocurre mientras duermes.

Usar una estrella o un signo de visto bueno como símbolo de la numeración

★ Tu mente, tu subconsciente, sigue trabajando: asimila y organiza lo que has visto y aprendido durante el día.

El sueño es importante para madurar física y psíquicamente. Poner esto en una llamada que salga de esta frase.

★ Tu cuerpo descansa. El sueño cumple una función reguladora y reparadora en el organismo. Es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal. El sueño reabastece y restaura los procesos corporales que se han dañado durante el día.

Por eso decimos que **necesitamos dormir para cargar las pilas.**

**Dormir es vivir el placer de soñar y la necesidad de descansar.**

### Pistas del buen dormir:



**1.** Hay que crear **buenos hábitos** y tener una hora de ir a la cama.

Esto se traduce en que después de ducharte, cenar en familia, cepillarte los dientes y hacer pis debes prepararte para acostarte en tu cama entre las 8:30 y 9 de la noche.

6

