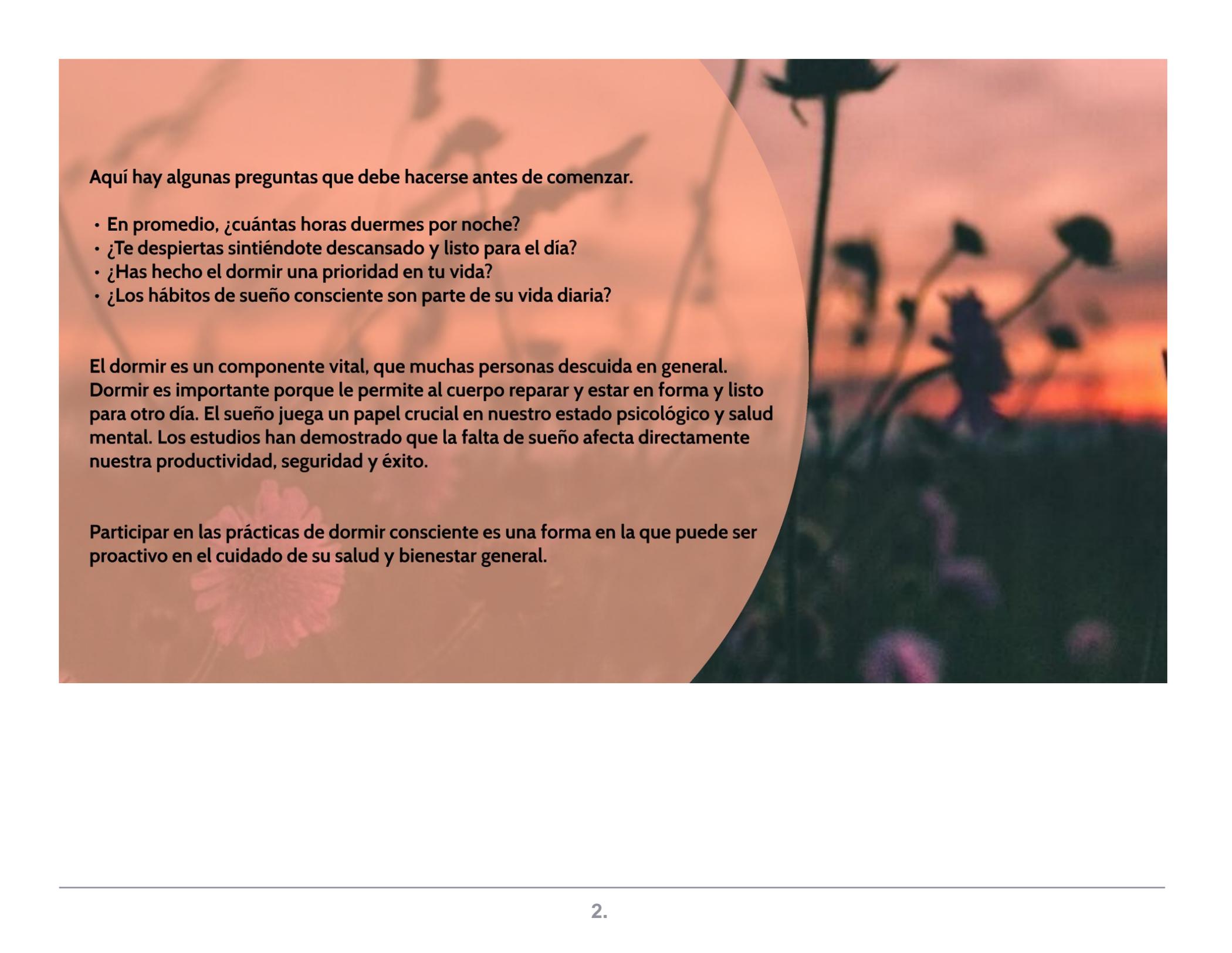


Lunes de Conciencia Plena

SUSD TRAILO POR:
DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE STOCKTON
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE APOYO DE
SALUD MENTAL Y COMPORTAMIENTO

DORMIR CONSCIENTE





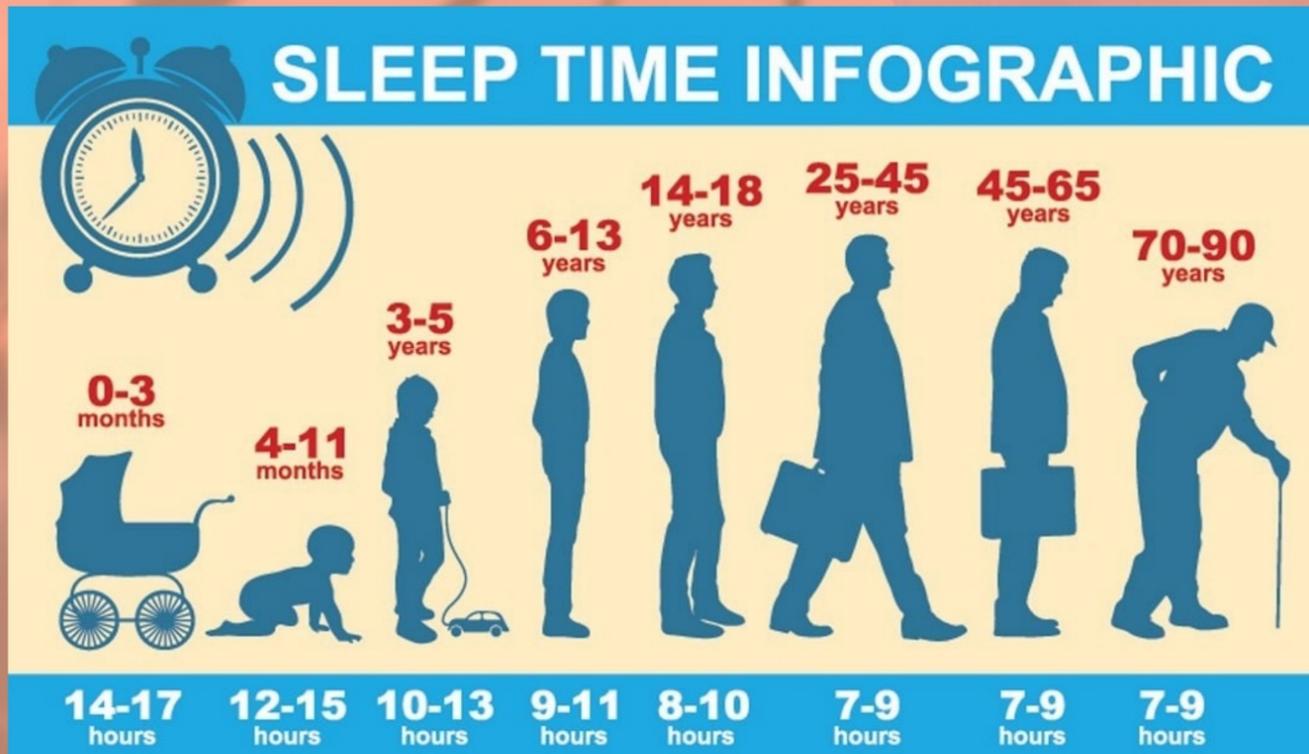
Aquí hay algunas preguntas que debe hacerse antes de comenzar.

- **En promedio, ¿cuántas horas duermes por noche?**
- **¿Te despiertas sintiéndote descansado y listo para el día?**
- **¿Has hecho el dormir una prioridad en tu vida?**
- **¿Los hábitos de sueño consciente son parte de su vida diaria?**

El dormir es un componente vital, que muchas personas descuida en general. Dormir es importante porque le permite al cuerpo reparar y estar en forma y listo para otro día. El sueño juega un papel crucial en nuestro estado psicológico y salud mental. Los estudios han demostrado que la falta de sueño afecta directamente nuestra productividad, seguridad y éxito.

Participar en las prácticas de dormir consciente es una forma en la que puede ser proactivo en el cuidado de su salud y bienestar general.

¿Cuántas horas necesitamos dormir?



¿Qué pasa si no duermes lo suficiente?

Día mundial del sueño

Cuando duermo :

- sueño**
Favorece la actividad cerebral y desarrolla el mundo imaginario.
- crezco**
Favorece la creación de la hormona del crecimiento.
- memorizo**
Dormir fortalece las conexiones neuronales. Nos ayuda a consolidar la memoria, reorganizar la información y a extraer los datos más relevantes.
- me relajo**
El cuerpo libera las tensiones generadas durante el día y produce las hormonas que nos hacen más felices, la melanina y la serotonina.
- me hago más fuerte y sano**
El sistema inmunitario se regenera y beneficia al sistema cardiovascular.
- Recargo las pilas y recupero**
Permite descansar, descargar el estrés y despertarse el día siguiente con energía.

WWW.HOPTOYS.ES

Fuente : Estudio sobre el sueño de la Universidad de Notre Dame (EE. UU.) Fundación Española del Corazón.

EFFECTOS EN EL CUERPO HUMANO TRAS 24 HORAS SIN DORMIR

Cerebro

- Lentitud
- Alteraciones en el habla
- Dificultad para resolver problemas
- Pérdida de memoria (casos más extremos)

Páncreas

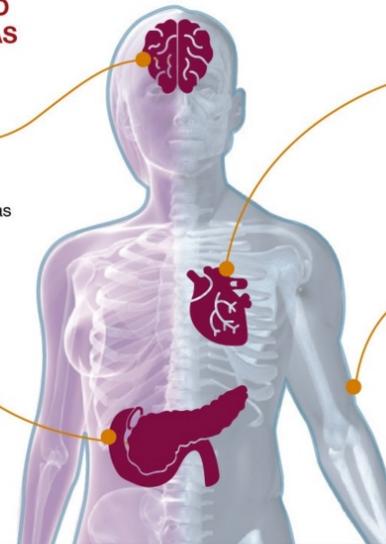
- Puede provocar diabetes (altera el proceso de la glucosa)
- Aumento de peso

Corazón

- No dormir incrementa el ritmo cardíaco
- Si existen problemas cardiovasculares hay riesgo coronario

El cuerpo en general

- Cansancio
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Sensación de dolor
- Disminuye la capacidad de reacción



Asociación Estadounidense del Sueño:

- 50-70 millones de adultos estadounidenses tienen un trastorno del sueño.

Si tiene dificultades para dormir y no encuentra algo que constantemente le ayude, debe comunicarse con un profesional médico.

<i>Sleep Disorder</i>	<i>Number of Americans Affected</i>
Insomnia	1 in 4
Sleep apnea	1 in 5
Restless legs syndrome	1 in 10
Narcolepsy	1 in 2,000
Sleep paralysis	2 in 5

- Cambios en el estilo de vida
- Actividad física
- Higiene del sueño
- Técnicas de relajación
- Busque ayuda profesional de un profesional médico o terapeuta si es necesario.

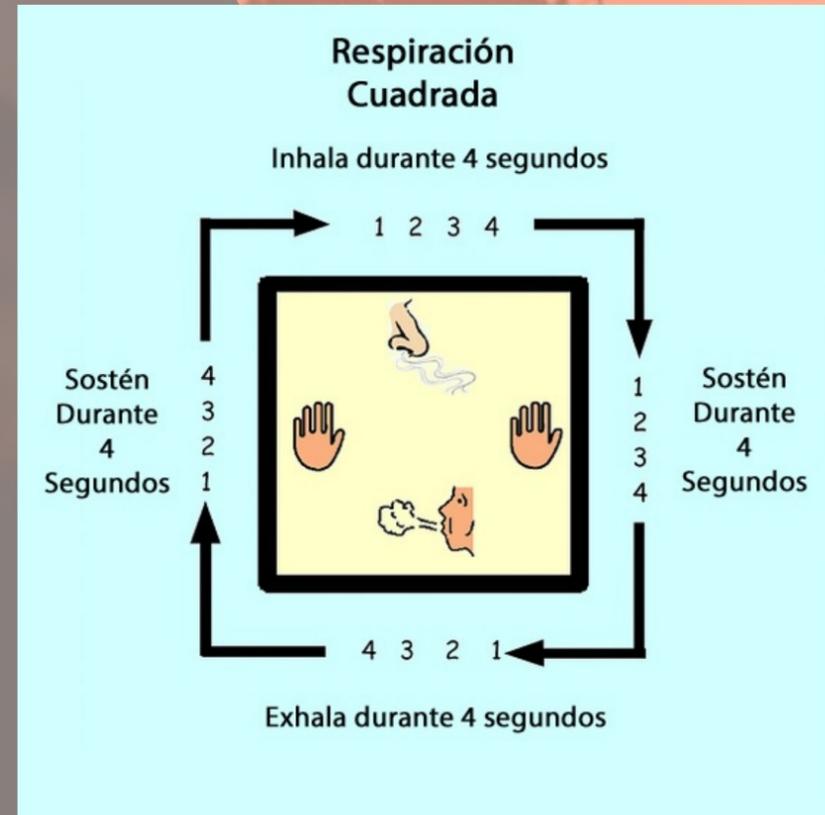


Breathing
Exercise

Guided
Meditation

Que es la Respiracion Cuadrada?

- la respiración cuadrada también se conoce como respiración de caja
- se ha asociado afirmativamente con todo, desde un mejor sueño y una mejor salud cardíaca hasta una disminución al ansiedad y depresión
- tiene cuatro partes principales, inhalar, sostener, exhalar, sostener
- Es útil para ayudar a las personas a respirar más profundo y en general servicial. También funciona como un calmante poderoso para el estrés y una excelente manera de calmar una mente preocupada y llena de ansiedad.











Respira
Mindfulness Dos minutos

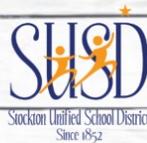
Referencias:

www.stocktonusd.net/mhbss

<https://casper.com/blog/sleep-statistics/>

<https://www.sleepassociation.org/about-sleep/sleep-statistics/>

Gracias!



PARA MAS INFORMACION VISITE:
www.stocktonusd.net/mhbss

Lunes de Conciencia Plena

SUSD TRAILO POR:
DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE STOCKTON
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS DE APOYO DE
SALUD MENTAL Y COMPORTAMIENTO

DORMIR CONSCIENTE

