



## CUIDANDO EL BUEN DESCANSO NOCTURNO

**2020**

Colegio Politécnico Santa Ana  
Departamento Psicosocial



Es muy importante  
mantener un buen estado  
**FÍSICO** y **ANÍMICO** en casa.

No es fácil mantenerse en el  
hogar, el encierro puede que  
nos provoque malestar y  
comencemos a estar con el  
ánimo un poco confundido.



# ¿Sabías qué...?



CUANDO NOS ENOJAMOS



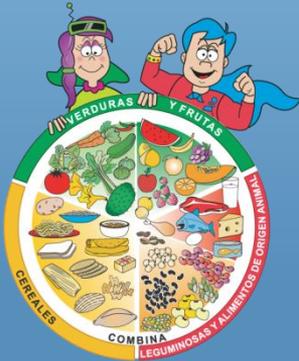
NOS PONEMOS TRISTES



NOS ESTRESAMOS



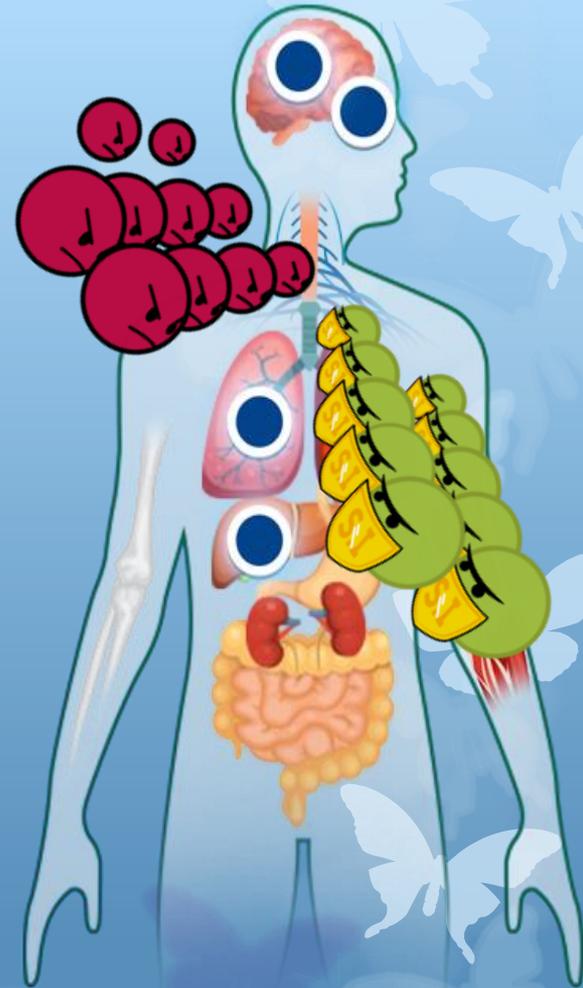
NO DORMIMOS BIEN



NO CONSUMIMOS LAS PROTEINAS  
Y VITAMINAS NECESARIAS

# !!!BAJA NUESTRO SISTEMA INMUNE!!!

ES DECIR... NUESTRAS DEFENSAS SON LAS QUE LUCHA CONTRA LAS BACTERIAS Y VIRUS QUE INGRESAN EN NUESTRO ORGANISMO.



**Si bajan,** nos enfermaremos más ahora que las temperaturas están cambiado drásticamente.



Por ello, te invito a que sigas éstas sugerencias para mantener tus pensamientos y cuerpo en optimas condiciones.



# SUGERENCIAS



- Debes buscar el lado positivo de las diferentes situaciones vividas cada día.
- Hacer ejercicios todos los días.
- Alimentarse todos los días, idealmente a la misma hora, consumir las vitaminas y proteínas que necesita tu organismo.

- Debes levantarte a una hora prudente y realizar todas las actividades programadas durante el día.

- Evitar pasar mucho tiempo sobre la cama, no olvides que se utiliza para descansar cuando ya te sientes agotada.



# Si logramos seguir éstas sugerencias podrás...

- Tener un buen estado de ánimo.



- Las ganas para cantar tus canciones favoritas.



- Hacer ejercicios todos los días.



•Tendrás, buena comunicación con tú familia, amigas y amigos.



•Y cuando llegue la noche, podrás descansar de manera satisfactorias en tú cama.





Lo importante

Es un descanso satisfactorio.

!!!BUEN DESCANSO!!!