

## Mejorar el Sueño

La mayoría de los expertos se dicen que los adultos y los niños no se duermen lo suficiente. Con la televisión, los juegos de computadora, y el aumento de los niveles de estrés, muchas personas se duermen tarde y se levantan temprano.

Mientras dormimos, la mente se pone en reserva los recuerdos, el cuerpo lucha contra las enfermedades, y se reparan y se crecen los tejidos y músculos. La falta de sueño se puede elevar a los niveles del estrés, causar cambios en el apetito, disminuir la capacidad mental, aumenta del peso, causar irritabilidad, ansiedad, y / o depresión.

Niños de los grados primarios se necesitan alrededor de 10 a 11 horas de sueño cada noche. Los adultos necesitan 7 – 9 horas por noche. Aquí hay algunas cosas que usted se puede hacer para mejorar el sueño de su familia.



**Ir a dormir la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.** Esto se ayuda al cuerpo a reconocer que es la hora de dormir.

**Desarrolle una rutina nocturna.** Por ejemplo, 30 minutos antes de acostarse, bañarse, cepillarse los dientes, escoger la ropa para el día siguiente, y leerse.

**Relaje su cuerpo.** Escucha a la música relajante, se lea, se juega un juego de mesa.

**Crear un dormitorio pacífico.** Minimizar la luz. Mantenga la temperatura agradablemente fresca. Minimiza el ruido con tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco.

**Evite comer o beber en exceso antes de acostarse,** pero no se acuestan con hambre o la sed tampoco. Evite la cafeína, el alcohol y la nicotina antes de acostarse.

**Ejercicio durante el día.** Se lo ayuda tener el sueño y dormir más profundamente. Limite el ejercicio dos horas antes de dormir porque se puede resultar en demasiado estimulante.

**Evite las siestas durante el día.** Si realmente necesita tomar una siesta, se recomienda que sea entre 10 – 30 minutos al mediodía.



Una comida sabrosa que se puede hacer con los niños:

### **Frijoles Negros y Quínoa**

- 1 taza de quínoa, sin cocer
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, lavados y drenados
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 2 cebollas verdes, rebanados
- 1 pequeño jalapeño sin semillas y picado
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- Jugo y la ralladura del piel de 1 lima
- 1 cucharadita de cada uno: comino, chili en polvo, y sal



**Direcciones:** Lava bien la quínoa con agua. Cocine la quínoa siguiendo las instrucciones del paquete. Agregue la quínoa cocinada con todos los otros ingredientes. Remueva bien.