



American Heart Association.

KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**



Tus hábitos de sueño pueden tener un efecto duradero en tu salud general. Basta con modificar algunos de tus hábitos de uso de dispositivos tecnológicos para mejorar tu higiene del sueño y descansar mejor.

COMPLETA LOS ESPACIOS

Estos son algunos ajustes que puedes probar:

_____ . Carga tu dispositivo _____ en otro lugar que no sea junto a la _____. Déjalo lejos o, mejor aún, en otra habitación. _____ la separación, ¡lo prometemos! _____. Mirar fijamente la _____ de tu teléfono puede alterar tu _____ circadiano y la producción de _____. _____. Configura una _____ para ir a la cama. Las _____ no tienen que ser solo para _____. Utiliza una para _____ que es _____ de dejar de usar los dispositivos a la noche. _____. ¿Es demasiado fuerte la _____ de seguir _____ de gatos? Usa una _____ para que sea _____ que caigas en la _____ después de cierta hora, _____. Usa la función _____ para bloquear todas las notificaciones durante las _____. Elige una _____ y hazla ahora para que puedas dormir _____ esta noche.

Utiliza cada una de estas palabras o términos una vez:

- **APLICACIÓN DE**
- **BLOQUEO**
- **BLOQUÉALO**
- **POR LA NOCHE**
- **TENTACIÓN**
- **NO MOLESTAR**
- **RECORDAR**
- **ATENÚALO**
- **LUZ BRILLANTE**
- **TRAMPA DEL**
- **DESPLAZAMIENTO**
- **RITMO**
- **MELATONINA**
- **CONFIGÚRALO**
- **ALARMA**
- **MUÉVELO**
- **DESPERTARTE**
- **HORA**
- **VIENDO**
- **VIDEOS**
- **IMPOSIBLE**
- **BLOQUÉALO**
- **HORAS DE SUEÑO**
- **MODIFICACIÓN**
- **10-12 HORAS**
- **SOBREVIVIRÁS**
- **CAMA**
- **ALARMAS**



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**



American Heart Association.

KIDS HEART CHALLENGE | **AMERICAN HEART CHALLENGE**

COMPLETA LOS ESPACIOS

RESPUESTAS

MUÉVELO. Carga tu dispositivo **POR LA NOCHE** en otro lugar que no sea junto a la **CAMA**. Déjalo lejos o, mejor aún, en otra habitación. **SOBREVIVIRÁS** la separación, ¡lo prometemos! **ATENÚALO**. Mirar fijamente la **LUZ BRILLANTE** de tu teléfono puede alterar tu **RITMO** circadiano y la producción de **MELATONINA**. **CONFIGÚRALO**. Configura una **ALARMA** para ir a la cama. Las **ALARMAS** no tienen que ser solo para **DESPERTARTE**. Utiliza una para **RECORDAR** que es **HORA** de dejar de usar los dispositivos a la noche. **BLOQUÉALO**. ¿Es demasiado fuerte la **TENTACIÓN** de seguir **VIENDO VIDEOS** de gatos? Usa una **APLICACIÓN DE BLOQUEO** para que sea **IMPOSIBLE** que caigas en la **TRAMPA DEL DESPLAZAMIENTO** después de cierta hora, **BLOQUÉALO**. Usa la función **"NO MOLESTAR"** para bloquear todas las notificaciones durante las **HORAS DE SUEÑO**. Elige una **MODIFICACIÓN** y hazla ahora para que puedas dormir **10-12 HORAS** esta noche.

Utiliza cada una de estas palabras o términos una vez:

- APLICACIÓN DE BLOQUEO
- BLOQUEO
- BLOQUÉALO
- POR LA NOCHE
- TENTACIÓN
- NO MOLESTAR
- RECORDAR
- ATENÚALO
- LUZ BRILLANTE
- TRAMPA DEL DESPLAZAMIENTO
- RITMO
- MELATONINA
- CONFIGÚRALO
- ALARMA
- MUÉVELO
- DESPERTARTE
- HORA
- VIENDO VIDEOS
- IMPOSIBLE
- BLOQUÉALO
- HORAS DE SUEÑO
- MODIFICACIÓN
- 10-12 HORAS
- SOBREVIVIRÁS
- CAMA
- ALARMAS



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ para niños