



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