



American Heart Association.

**KIDS** | **AMERICAN**  
**HEART** | **HEART**  
**CHALLENGE**™ | **CHALLENGE**™

# GUÍA PARA EL DIARIO



## ¡CONSEJOS Y TRUCOS DE RILEY PARA DORMIR BIEN!

- Haz al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Pon una alarma como recordatorio para apagar los aparatos electrónicos.
- Lee o escribe un diario antes de acostarte.

¡El sueño es esencial para la salud! El sueño ayuda a desarrollar los músculos, mejora y refuerza el sistema inmunitario, mejora el estado de ánimo y contribuye a mantener la salud.

¿Te cuesta dormirte?

---

¿Por qué te resulta difícil dormirte?

---

### GUÍA PARA EL DIARIO:

¿Recuerdas tus sueños? ¿Cuál fue el mejor sueño que recuerdas?

---

---

---

---

---



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**