



**UN BUEN DESCANSO
EN LA NOCHE ES
IGUAL A**

**UN BUEN DÍA DE
APRENDIZAJE**



Los problemas mentales y de comportamiento se remontan a una nutrición poco saludable y malos hábitos alimenticios.

El acceso a una nutrición adecuada puede ayudar a los estudiantes a mantener el bienestar psicosocial y reducir la agresión.



7 razones por las que tu hijo necesita dormir:

El sueño promueve el crecimiento

Dormir ayuda al corazón

El sueño afecta el peso

El sueño ayuda a vencer a los gérmenes

El sueño reduce el riesgo de lesiones

El sueño aumenta la capacidad de atención de los niños.

Aumenta el aprendizaje



Los estudiantes con estilos de vida poco saludables tienen muchas más probabilidades de enfermarse.

Estas enfermedades tienen un efecto en la cantidad de tiempo de clase perdido.

Es más probable que tengan poca energía y problemas de concentración.



*Translated by Cecilia Cabrera
Language Services Coordinator
Shasta Head Start
530-245-5112*