

¡HORA DE DORMIR!

ACTIVIDAD VIRTUAL



RANGO DE EDADES

10–13 años

RESUMEN

El sueño afecta casi todas las células y funciones de nuestro organismo, incluyendo la presión arterial y la salud cardiovascular, también incide en el desarrollo de la diabetes tipo 2.¹ En esta actividad, los estudiantes aprenderán sobre la importancia del sueño para conservar la salud y los efectos que la falta de sueño puede tener sobre la salud en general. Los alumnos compartirán lo aprendido con sus familias creando folletos.

DURACIÓN

25–30 minutos

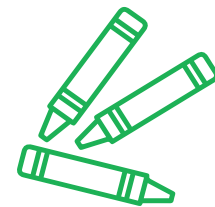
OBJETIVOS

Los estudiantes lograrán:

- Entender los efectos del sueño sobre la salud en general
- Entender cuáles son los factores que afectan su sueño
- Crear una guía del sueño para compartir la importancia del mismo con sus familias

MATERIALES QUE NECESITAN LOS ESTUDIANTES

- Lápiz
- Papel en blanco, 1-2 hojas
- **Impresión Apuntes guiados: El sueño**, una por estudiante*
- Impresión o plantilla editable **Guía del sueño**, una por estudiante*



MATERIALES QUE NECESITAN LOS VOLUNTARIOS

- Dispositivo con acceso a Internet y cámara web

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM.