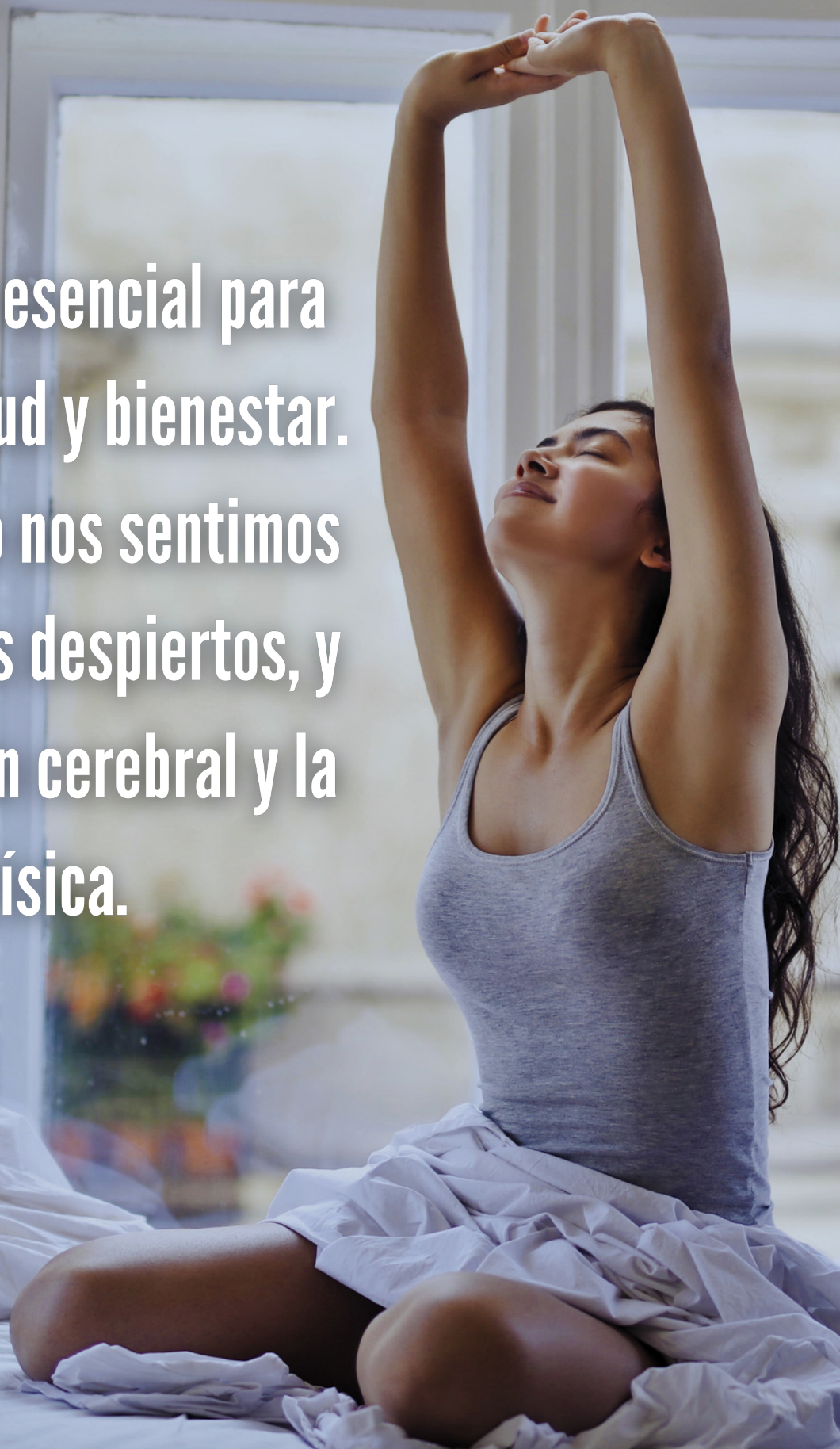
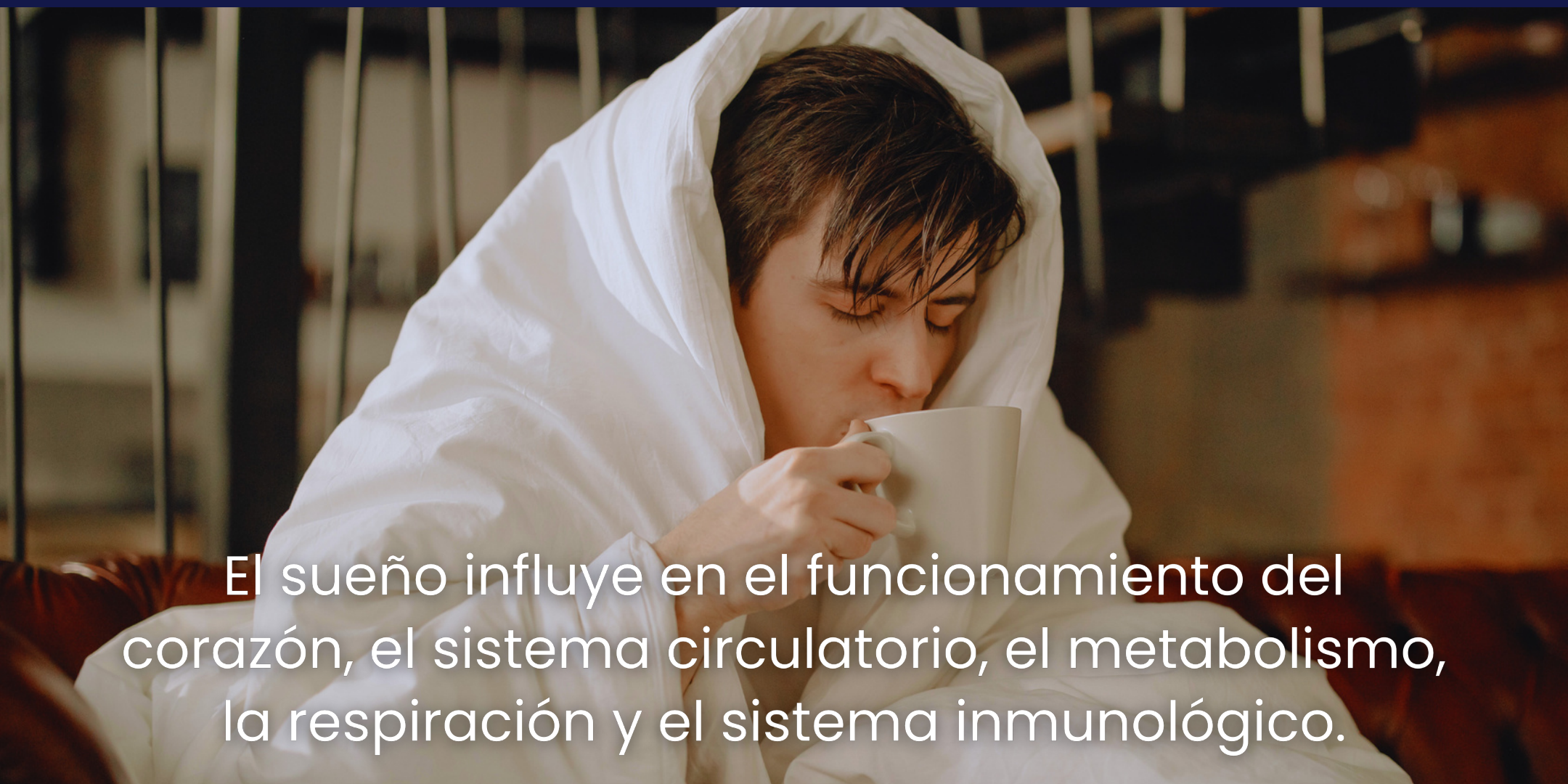


IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

Dormir bien es esencial para tener buena salud y bienestar. Influye en cómo nos sentimos cuando estamos despiertos, y apoya la función cerebral y la salud física.





El sueño influye en el funcionamiento del corazón, el sistema circulatorio, el metabolismo, la respiración y el sistema inmunológico.

¿CUÁNTO NECESITAS DORMIR?

- **Bebés: 16 horas**
- **Niños: 12 horas**
- **Adolescentes: 9 horas**
- **Adultos: 7-8 horas**

En niños y adolescentes, el sueño es crucial para el crecimiento y desarrollo. La falta de sueño a largo plazo puede afectar la salud y el rendimiento

A photograph of a family sleeping together in bed. A man with curly hair and a beard is on the left, a woman with long dark hair is on the right, and a young child with curly blonde hair is in the middle, leaning against the man. They are all resting their heads on a light-colored pillow. The lighting is warm and soft, creating a peaceful atmosphere.

**DORMIR BIEN ES VITAL PARA LA SALUD.
ASEGÚRATE DE DESCANSAR DE MANERA
ADECUADA Y DURANTE EL TIEMPO NECESARIO.**