Evidencia 8

DORMIR ES UNA NECESIDAD BIOLÓGICA

PARA APRENDER



MIENTRAS DUERMEN, EL CEREBRO TRABAJA

El sueño consolida lo aprendido y prepara para seguir aprendiendo.

DURANTE EL SUEÑO

El cerebro organiza información, fortalece conexiones y elimina lo que no necesita. Además, se libera la hormona del crecimiento.

UN BUEN DESCANSO MEJORA EL DÍA

Dormir bien ayuda a concentrarse, controlar emociones y recordar lo aprendido.

IDEA CLAVE

Dormir también es aprender.