

# Tu IMPORTAS!

## Manteniendo las pantallas fuera de la hora de dormir

El uso de teléfonos, tabletas o televisores en el dormitorio puede parecer inofensivo, pero son grandes disruptores del sueño. La mayoría de los adolescentes y adultos usan pantallas en la cama, haciendo más difícil conciliar el sueño y permanecer dormidos.



### ¿Por qué importa?



La luz de las pantallas, las notificaciones y el desplazamiento constante mantienen el cerebro activo cuando debería estar relajándose. Esto impacta la calidad del sueño y hace que las mañanas sean más difíciles.

### Una solución sencilla



Cree una zona de descanso libre de tecnología. Trate de dejar de usar pantallas al menos 30 minutos antes de dormir como mínimo, evite usarlas una vez que esté en la cama.

### Intenta lo siguiente:



Establezca una regla familiar sobre cuándo se apagan los dispositivos. Cargue los dispositivos fuera del dormitorio.



Retire los televisores y sistemas de videojuegos de los dormitorios.



Active la función "No molestar" en la noche.



Mantenga los dispositivos fuera de su alcance.

Un mejor descanso inicia desconectándose.



Escanee el código QR o visite [beavertonsd.org/BYM](https://beavertonsd.org/BYM) para obtener más información.