

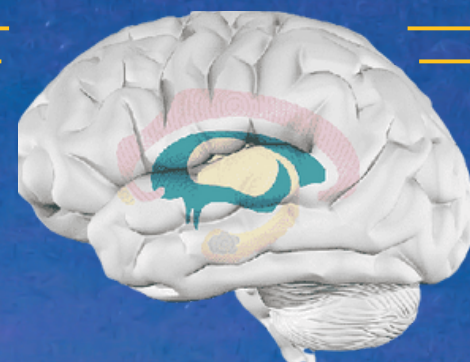
CICLO CIRCADIANO

Por qué es tan importante dormir

El ciclo circadiano corresponde al ciclo del sueño, que regulan diferentes aspectos de la vida diaria.

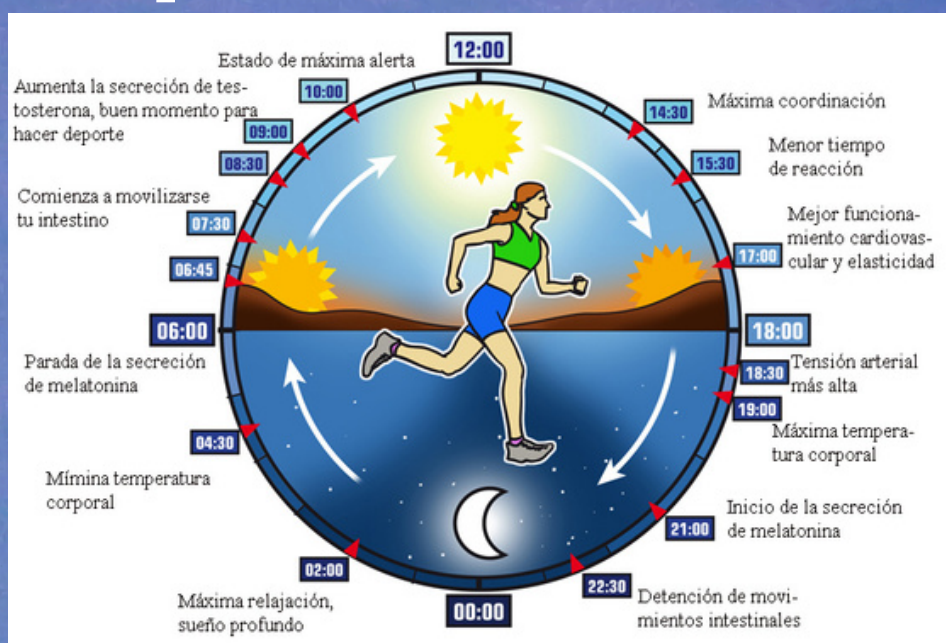
El reloj biológico está ubicado
En el hipotálamo

- Los beneficios de tener un buen ciclo circadiano son:



El hipotálamo es el encargado de dar señales que viajan a diferentes regiones del cerebro que responden a la luz como la glándula pineal la cual es la encargada de suspender la melatonina

•Etapas del ciclo circadiano



Tips para dormir

- 1- Tomar una ducha caliente antes de irse a cama
- 2- Dejar aparatos eléctricos por lo menos 3 horas antes
- 3- Dormir en un lugar completamente oscuro
- 4 - Beber algo tibio
- 5 - Escuchar música suave o relajante
- 6- Hacer ejercicio de respiración como meditar

Integrantes:
Mariann Cancino Simón Scheinfelt Sofia Concha Noelia Contreras Soledad Cárcamo