



¡Uf, no puedo dormir y estoy muy estresado!

¿Probaste un ejercicio de respiración?

No, ¿qué es eso? ¿Realmente ayuda?

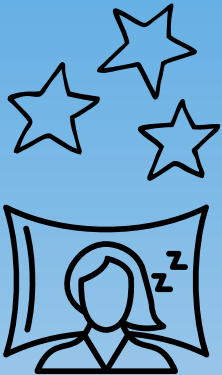
¡Me sentí tan relajado después de que lo hice!
¡Mira esta captura de pantalla!

Además, si con frecuencia te sientes estresado y no puedes dormir, puedes hablar con tu médico para obtener más ayuda.



Marion County
OREGON
Health & Human Services

¿Sabías esto?



- Las personas de 13 a 18 años de edad necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche.
- Dormir bien ayuda a desarrollar nuestra memoria y procesar las emociones.
- La falta de sueño puede aumentar los sentimientos de estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, "niebla mental", hiperactividad y rabia.



Puedes escanear el código QR para obtener más recursos.

