



# Informaciones & Ayuda

BOLETIN SEPTIEMBRE, 2021



## Consejos para dormir bien

1

Escribe en un cuaderno todo lo que sientes, esto te ayuda a descargar los pensamientos, ideas y tareas pendientes que te pueden provocar angustia o ansiedad.

2

Dos horas antes de dormir toma un té, una infusión de manzanilla o toronjil, esto te ayudará a relajarte.

3

Evita exponerte al celular o la televisión justo antes de dormir, las noticias negativas y el exceso de información te sobre estimulan, angustian y no te dejan descansar.

4

Los aromas y sonidos agradables crean un ambiente de relaxo, procura que tu espacio de descanso sea armónico, limpio y acogedor.

5

Antes de dormir piensa en tres cosas buenas que te sucedieron hoy y agradece por ellas.



## ¿Te has preguntado, por qué un niño puede ver la misma película una y otra vez?

La primera vez que los niños ven una película no logran entenderla.

Pero cómo nuestro cerebro está preparado para aprender habilidades mediante la repetición de patrones la segunda vez que la vea disfrutará poder anticipar y reconocer algunas cosas.

Seguir un argumento requiere de mucho esfuerzo, pero cada vez que la ve entiende mejor la historia y eso le provoca satisfacción.

Y mientras más dominio tiene sobre los personajes, nombres, situaciones, etc. se siente más seguro y competente; comienza a explicar a los demás lo que está pasando sintiendo que está en un ambiente cómodo para él.

## Cómo cultivar limón

1



Siembra las semillas de un limón en un macetero.

2



Riega sin excederte hasta que germinen, al trasplantarlo considera hacerlo al menos 3 metros alejado de otros árboles.

3



Deja el macetero en un lugar soleado, el limón necesita de hasta 12 horas de luz solar al día para crecer.