

2-1-F

¿Qué aprendiste de los videos?

Nombre _____

Fecha _____ # de clase _____

Now see if you can fill in the blank with the correct familiar command based on what you learned about sleep.

- Verbos:**
- _____ para el día siguiente.
 - _____ positivo.
 - No _____ de cosas negativas antes de dormir.
 - _____ en silencio un poco antes de dormir.
 - _____ en afirmaciones y visualizaciones optimistas.
 - _____ ejercicio durante el día.
 - _____ entre 6 – 8 horas.
 - _____ la cantidad de horas de sueño cada noches entre 6-8 horas.
 - _____ la luz ambiental para producir más melatonina.
 - No _____ los aparatos por los menos de 20 minutos antes de acostarte.
 - No _____ las cortinas para que el sol pueda despertarte naturalmente.
 - No _____ la alarma para dormir más.
 - _____ para despertarte.
 - _____ la alarma más lejos de tu alcance.
 - _____ directamente las actividades diarias de la mañana.
 - _____ los dientes.
 - _____ la cara.
 - _____ un vaso de agua.
 - _____ estos hábitos por lo menos un mes.
 - _____ estos hábitos por el fin de semana también.

Así, tendrás más energía, serás más productivo y estarás más tranquilo.