

# 2-2-D

## ¿Qué aprendiste de los videos?

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ # de clase \_\_\_\_\_

Fill in the blank with the correct **USTEDES** command based on what you learned about sleep.

- |                |   |
|----------------|---|
| <b>Verbos:</b> | 1. _____ para el día siguiente.   |
| hacer          | 2. _____ positivo.  |
| apagar x2      | 3. No _____ de cosas negativas antes de dormir.                           |
| ser            | 4. _____ en silencio un poco antes de dormir.                             |
| dormir         | 5. _____ en afirmaciones y visualizaciones optimistas.                    |
| cerrar         | 6. _____ ejercicio durante el día.  |
| reducir        | 7. _____ entre 6 – 8 horas.   |
| incluir        | 8. _____ la cantidad de horas de sueño cada noches entre 6-8 horas.       |
| cambiar        | 9. _____ la luz ambiental para producir más melatonina.                   |
| meditar        | 10. No _____ los aparatos por los menos de 20 minutos antes de acostarse  |
| utilizar       | 11. No _____ las cortinas para que el sol pueda despertarte naturalmente. |
| beber          | 12. No _____ la alarma para dormir más.                                   |
| mover          | 13. _____ para despertarse.   |
| cepillarte     | 14. _____ la alarma más lejos de su alcance.                              |
| empezar        | 15. _____ directamente las actividades diarias de la mañana.              |
| lavarte        | 16. _____ los dientes.  |
| formar         | 17. _____ la cara.  |
| arreglarse     | 18. _____ un vaso de agua   |
| preocuparse    | 19. _____ estos hábitos por lo menos un mes.                              |
| pensar         | 20. _____ estos hábitos por el fin de semana también.                     |

***Así, tendrán más energía, serán más productivos y estarán más tranquilos.***