

---

Matutina para Adolescentes | Miércoles 30 de Agosto de 2023 | Un Sueño

## Descripción



Un Sueño

¿Acerca de Benjamín dijo: El amado del Señor vive tranquilo; el Altísimo lo protegerá siempre. ¡Vivir bajo su protección! • (Deuteronomio 33:12).

El sueño desempeña un papel importante en la salud del cuerpo y de la mente. Cuando duermes, se liberan hormonas que proporcionan crecimiento, bienestar y buena memoria. Entonces, si te acuestas tarde porque haces muchas actividades por la noche, puede ser muy perjudicial para tu salud.

La cantidad de sueño está relacionada con la edad. Los adolescentes, por ejemplo, necesitan un promedio de nueve horas de sueño por noche. Cuando esta cantidad no se cumple, es posible que la persona tenga sueño durante el día, y experimente dificultades en la escuela, cambios de humor, depresión, aumento de peso, dificultad para concentrarse y comprender las cosas, además de un mayor riesgo de consumir bebidas alcohólicas y drogas.

¿Esto te asusta? Dormir poco puede ser muy peligroso, y de nada sirve pensar que después recuperarás la noche perdida, porque eso no es posible. Las horas de sueño perdidas nunca se recuperan.

**Dios quiere que estés saludable y quiere que duermas bien. Confía en Dios, y descansa en sus brazos. Al acostarte temprano, repite cada noche:**