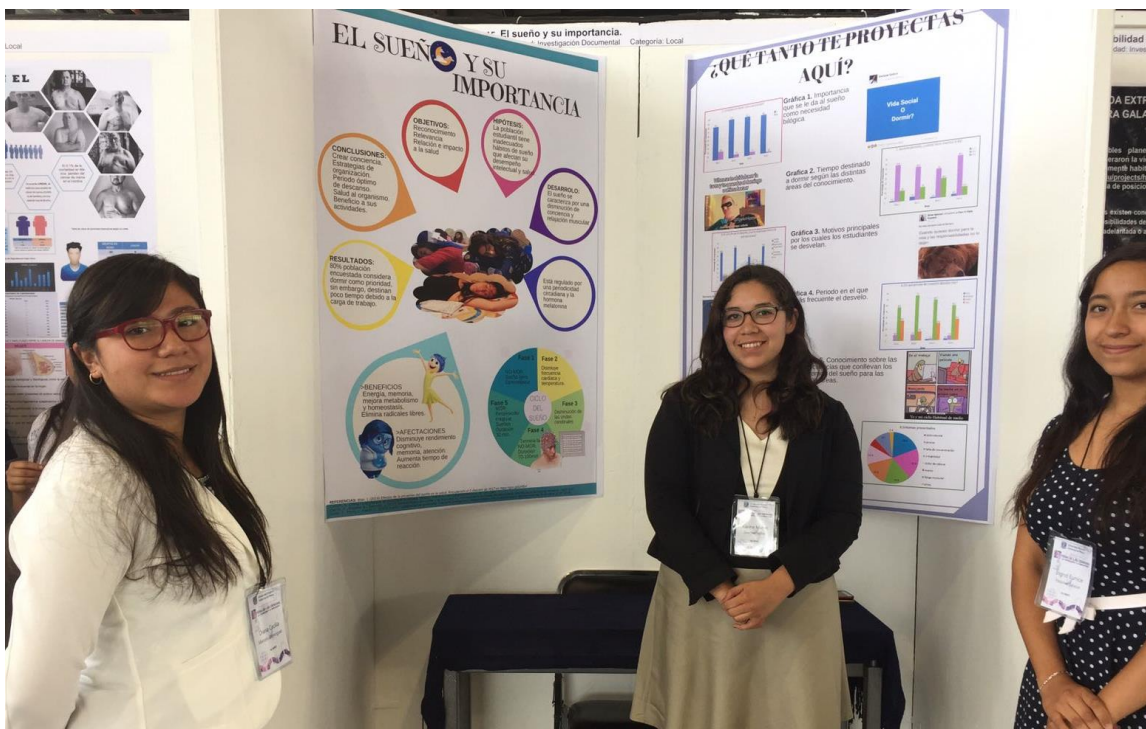


## El sueño y su importancia



Las alumnas, Diana Cecilia Marcelo Domínguez, Ingrid Eunice Esquivel Salazar, Karina Mariel Sánchez Núñez, egresadas de esta generación, del grupo 609. Resultaron ganadoras del Segundo lugar en el XXV Concurso de Feria de las Ciencias en el área de Ciencias de la Salud, investigación documental categoría local. Fueron asesoradas por las profesoras Natalia Alarcón Vázquez del Colegio de Química y María del Carmen Crispín Martínez del colegio de psicología e Higiene Mental.

Su trabajo habla de la importancia del sueño, ya que la población estudiantil se habitúa a tener un periodo inadecuado de sueño que oscila entre las 3 y las 6 horas, tiempo que resulta insuficiente. Es fundamental difundir entre la comunidad estudiantil, la información que les lleve a tomar conciencia de las consecuencias de dormir poco, buscar estrategias que los lleven a organizar de mejor manera su tiempo y así, estar en condiciones de dormir para que su organismo descanse, se recupere y de alguna manera, para tener una mejor higiene del sueño.