

# 48. Dulces sueños

Insomnio



Escanea para ver el proceso.



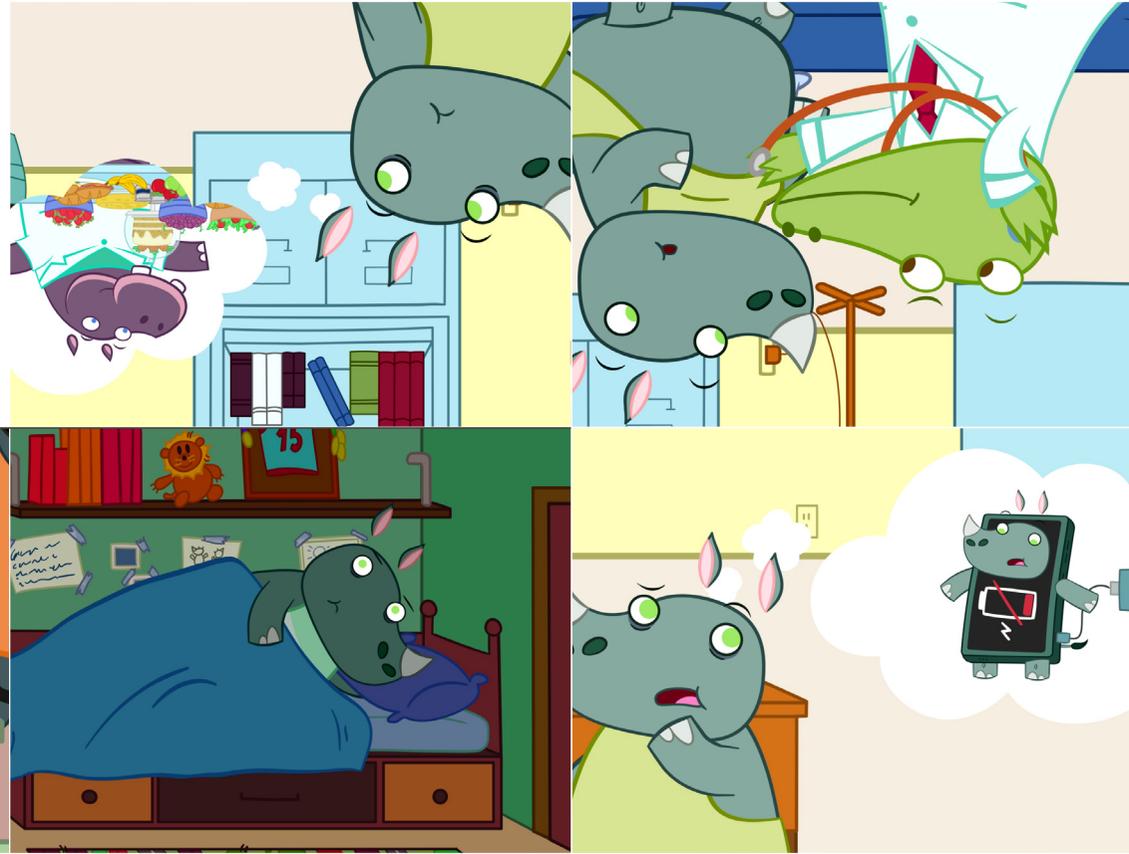
PEGAMENTO

Corta por la línea negra



Es un día de escuela en Zoolandia, y Rino el rinoceronte está muy cansado.

¡Lleva unos días que siempre se duerme en clase!



Aparentemente, por la noche no duerme nada bien. Le cuesta muchísimo conciliar el sueño...

¡Y luego durante el día está agotado!

Croco Doc le explica a Rino la importancia de dormir bien. Las personas somos como un móvil...

¡Necesitamos energía para funcionar!

7

Por ejemplo, comer mucho antes de irnos a dormir no es bueno. El estómago lleno hace que estemos incómodos y nos cueste conciliar el sueño.

9

Rino está sano, así que el problema está en sus hábitos. ¡Para dormir bien, hay que tener en cuenta varias cosas!

2

3

4

5

Escanea para  
ver el proceso.



PEGAMENTO

crocodoc.tv

CROCO DOC

¡Completa la colección  
de Croco Cuentos  
entrando en nuestra  
web!

www.crocodoc.tv



Tampoco se ha de hacer mucho ejercicio o movimiento antes de irnos a la cama.

¡Si el cuerpo está activo, nos costará mucho dormir!

8



Además, es importante evitar las pantallas por la noche.

¡La luz de los dispositivos electrónicos nos desvela!

9



Después de estos consejos, Rino está muy emocionado para que llegue la noche.

¡Qué ganas de ponerlos a prueba y dormir bien!

10



Efectivamente, Rino se duerme en seguida...

¡Cómo se nota que todo lo que le ha dicho Croco Doe funciona!

11



¡Qué bien!

Una semana después, Rino está contentísimo. Ahora que duerme genial, siente que tiene mucha más energía durante el día.

13

12