



# CONSEJOS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO

¡Hábitos saludables del sueño pueden mejorar tu ánimo y capacidad intelectual, y reducir el estrés, para que estés mejor preparado para enfrentarte al día!

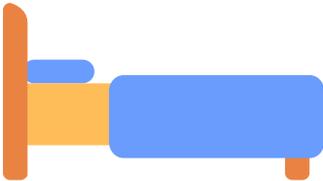
## SIGUE UNA RUTINA NOCTURNA

Acostarse a la misma hora todas las noches (hasta en los fines de semana) ayuda a regular el ritmo de nuestros cuerpos para sentirnos cansados cuando queremos ir a dormir.



Evita las siestas. Si necesitas una siesta, límitala a una hora y siempre antes de las 3 PM.

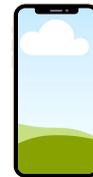
## SOLO USA TU CAMA PARA DORMIR



Esto le deja saber a tu cuerpo que cuando te acuestes en la cama, es porque es hora de dormir, y te empieces a sentir cansado. Evita hacer tareas o mirar el televisor desde la cama.

## EVITA LAS PANTALLAS ANTES DE DORMIR

Apagar las pantallas por lo menos una hora antes de dormir ayuda que tu cuerpo regule el sueño. En vez, intenta leer un libro.



Configure el modo "NO MOLESTAR" para que se encienda automáticamente una hora antes de acostarse.

## CREA UN ESPACIO IDEAL PARA DORMIR

Tu cuarto debe ser silencioso y cómodo. Cuando sea posible, remueve la luz excesiva con cortinas o una máscara facial, mantén tu cuarto frío, y usa tapones para los oídos o usa un ventilador si estas en un área bullosa.



## COME SALUDABLE Y EVITA LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL



Si tienes hambre por la noche, come una merienda saludable y ligera como las almendras.

Una dieta saludable y balanceada te puede ayudar a promover el sueño, pero también es importante el horario. Evita comer grandes cantidades justo antes de dormir.

La cafeína en bebidas sin alcohol, bebidas de energía, el café y en algunas tes, pueden interrumpir el sueño. Limita el consumo de ellos después del atardecer.

## HAZ EJERCICIOS REGULARMENTE

Esto elimina energía excesiva y promueve el buen sueño. Ejercicios en la mañana o al atardecer son ideales. Evita el ejercicio agotador a pocas horas antes de dormir.



Los entrenamientos temprano en la mañana te pueden motivar a levantarte y empezar tu día al igual que mejorar tu ritmo circadiano.



Trata de incluir la higiene dental, el cambio de ropa, relajamiento o ejercicios de respiración.

## SIGUE UN RITUAL PARA DORMIR

Crear tu propia rutina antes de dormir y siguiéndola, ayuda a que tu cuerpo se acuerde que es hora para dormir.