

CÓMO DORMIR MEJOR



COMO UN RELOJ

Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora todos los días. ¡Sí, incluso los fines de semana!



Prueba actividades que te ayuden a relajarte: estiramientos, un baño o ducha tibia, escribir en un diario, leer, etc.

RELÁJATE



SANTUARIO DEL SUEÑO

Duerme en una cama cómoda, en una habitación oscura y con una temperatura fresca (entre 16 y 20 °C).



Deja de usar pantallas al menos una hora antes de acostarte. La luz azul de los dispositivos bloquea las hormonas del sueño.

TIEMPO DE PANTALLA



CORTE DE CAFEÍNA

Evita la cafeína al menos 6 horas antes de dormir; así te dormirás más rápido.



Los nuevos hábitos de sueño pueden requerir tiempo y paciencia. Si sigues teniendo problemas, habla con un médico para obtener más ayuda.

¿AÚN TIENES DIFICULTADES?



LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO

Dormir de 7 a 9 horas cada noche es vital para tu salud física y mental.



MÁS ENERGÍA

Recarga tus niveles de energía y ayuda a tu cuerpo a repararse.

MÁS CONCENTRACIÓN

aprender y recordar información mejor y más rápido.



INMUNIDAD MÁS FUERTE

Ayuda a tu cuerpo a combatir gérmenes y enfermedades.

BUENO PARA EL CORAZÓN

Reduce la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardíacas.



MEJOR ESTADO DE ÁNIMO

Maneja el estrés y las emociones de manera más efectiva.

DA LO MEJOR DE TI DESCANSANDO LO SUFICIENTE Y OBTENIENDO EL DESCANSO QUE NECESITAS.

Presentado por: