10 CONSEJOS
PARA DORMIR MEJOR

1. Crea una rutina de sueño para indicarle a tu cuerpo que es hora de tranquilizarte y quedarte dormido.
Intenta acostarte y despertarte a la misma hora todos los días (incluso los fines de semana) para ayudar a regular tu reloj biológico interno y crear un equilibrio óptimo entre sueño y vigilia.

2. Apaga dispositivos electrónicos.
La luz brillante de los dispositivos electrónicos interfiere con la producción de melatonina, lo que puede provocar problemas para dormir.

3. Sal al aire libre.
Las investigaciones muestran que pasar tiempo al aire libre, especialmente por la mañana, ayuda a calibrar el ritmo circadiano y mejorar el sueño.

4. Manténte activo(a) durante el día.
Mantenerte activo(a) y hacer ejercicio durante el día te ayudará a conciliar el sueño y a permanecer dormido(a) durante la noche.

5. Evita tomar una siesta después de las 3:00 p.m.

6. Controla qué y cuándo comes y bebes.
Lleva una dieta sana y equilibrada. No comas una comida abundante entre 3 y 4 horas antes de acostarte y evita la cafeína a partir del final de la tarde.

7. Relájate antes de acostarte.
Toma un baño o una ducha tibia, cree un ambiente tranquilo, lee un libro, escucha música o practica la respiración consciente para ayudarte a relajarte y conciliar el sueño.

8. Controla las preocupaciones y no pienses demasiado.
Intenta escribir tus preocupaciones antes de acostarte para tranquilizar tu mente.

9. Utiliza la visualización.
Despeja tu mente imaginándote en una playa, recostado(a) en el césped en un cálido día de verano o en un barco que se mece suavemente.

10. Mantenga su dormitorio fresco, oscuro y tranquilo para dormir mejor.

¡IMPORTANTE!

Si estás preocupado(a) o ansioso(a), habla con alguien.
Habla con alguien de confianza sobre tus preocupaciones, miedos o problemas para que te ayude a dormir bien por la noche.

bstrongtogether.org