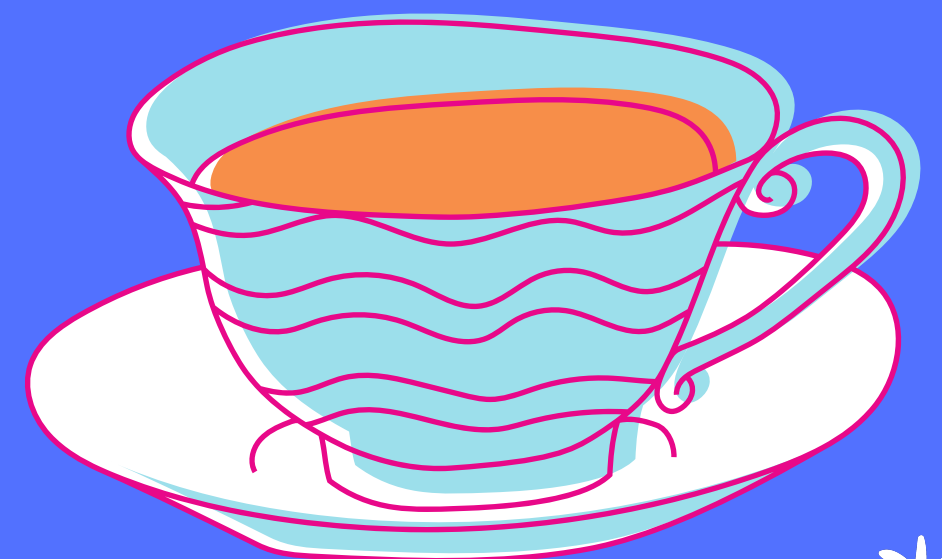


RECOMENDACIONES PARA UNA RUTINA DE SUEÑO SALUDABLE



* *
1. EVITA COMIDAS PESADAS,
ABUNDANTES Y LÍQUIDOS
COMO CAFÉ, BEBIDAS
ENERGÉTICAS, BEBIDAS Y
ALCOHOL ANTES DE
ACOSTARTE
* * * *



2. Mantente físicamente activ@ durante el día. Ayuda a conciliar el sueño más fácilmente por la noche. Evita el ejercicio exigente en las horas previas a ir a la cama.



3. Evita las siestas o límitalas a un periodo de 10 a 30 minutos. Así no te costará conciliar el sueño en la noche.



4. Procura acostarte a la misma hora todas las noches y levantarte a la misma hora cada mañana. Así tendrás una rutina de sueño establecida.





5. Apaga las notificaciones del celular para que no te despierten e intenta disminuir su uso al menos a las 21:00 horas. Así tu mente estará más descansada y menos estimulada antes de dormir

6. CUÍDATE, UNA MALA CALIDAD DEL SUEÑO Y MALOS HÁBITOS, PUEDEN TENER REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD MENTAL COMO ANSIEDAD, FATIGA, MAL HUMOR, ENTRE OTROS EFECTOS.

