

RUTINAS DE SUEÑO PARA LA SALUD MENTAL



1. HORARIO REGULAR

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Ayuda a regular el reloj interno y mejorar la calidad del sueño.



2. AMBIENTE PROPICIO

- Mantén tu habitación oscura, fresca y tranquila.
- Usa cortinas opacas y ajusta la temperatura para un sueño óptimo.

3. EVITA LAS PANTALLAS

- Apaga dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte.
- La luz azul puede interferir con la producción de melatonina.



4. LIMITA ESTÍMULOS

- Evita cafeína y nicotina varias horas antes de dormir.
- Pueden dificultar conciliar el sueño y afectar la calidad del descanso.

PRACTICA LA RELAJACIÓN

- Dedica tiempo para técnicas como meditación o respiración profunda.
- Promueve la calma y prepara el cuerpo para dormir.



EJERCICIO REGULAR

- Haz ejercicio durante el día para mejorar la calidad del sueño nocturno.
- Evita hacer ejercicio justo antes de acostarte.



SIESTAS CONTROLADAS

- Limita las siestas a 20-30 minutos durante el día.
- Evita siestas demasiado tarde que puedan afectar el sueño nocturno.



¡PRIORIZA TU SALUD MENTAL CON BUENAS RUTINAS DE SUEÑO!