

Limitar las comidas abundantes antes de acostarte

Mantener un horario de sueño constante

Consejos para dormirte

Tener una habitación oscura y silenciosa

Mantenerte hidratado y hacer actividad física regular

Escuchar una meditación o música tranquila y relajante

Evitar la cafeína en la tarde

Cargar el teléfono lejos de tu cama

Levantarte y volver a cepillarte los dientes si no puedes dormirte después de 30 minutos



¿Sabías esto?

- La falta de sueño puede aumentar la ansiedad, la depresión y la "niebla mental".
- A veces no podemos dormir porque estamos estresados, tristes o preocupados. Cuando sistemáticamente no dormimos bien, podríamos necesitar algo de apoyo adicional.

Para obtener más recursos, escanea el código QR.



Pídele ayuda a un adulto o proveedor de atención médica si tu rutina de sueño necesita mejorar.

