



La higiene del sueño y la rutina



Se sabe que los rituales nocturnos de rutina regulares ayudan a calmar el cuerpo y la mente, y a relajar el cuerpo para el necesario sueño. La duración y calidad adecuadas del sueño son importantes para el funcionamiento normal de los procesos metabólicos y hormonales diarios. El sueño ayuda a mejorar el estrés manteniéndote saludable, mentalmente listo y capaz de lidiar con el estrés de manera efectiva.

¿Cuánto sueño necesito?

Adolescentes
(10-17 años)



8.5 a 9.5 horas

Adulto joven
(18-25 años)



7 a 9 hora

Adultos
(26-64 años)



7 a 9 horas

Sugerencias para ayudarte a relajarte antes de acostarte:

- Mantén un horario regular de sueño y vigilia
- Apaga las luces varias horas antes de acostarte para evitar la estimulación causada por la luz artificial (es decir, TV, computadoras, teléfonos celulares)
- Evita la cafeína, la nicotina y el alcohol 1.5 horas antes de acostarte
- Evita acostarte con el estómago lleno o vacío
- Utiliza tu habitación principalmente para dormir. Duerme en un espacio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura agradable
- Evita la actividad estimulante (es decir, tareas, papeleo, ejercicio) durante al menos 2 horas antes de acostarte

CONSEJO ÚTIL

Si no puedes conciliar el sueño en 20 minutos, sal de la cama y prueba una actividad relajante. Dejar de pensar en el sueño se reajusta y reinicia tu sistema. Cuando te sientas somnoliento nuevamente, vuelve a la cama.

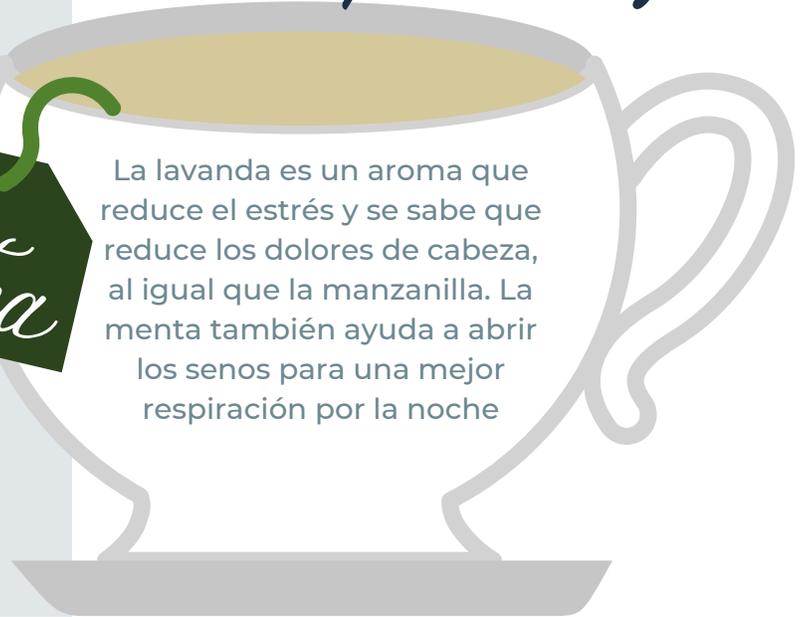
Tés para relajar

Prueba algunas técnicas relajantes en tu rutina

- Bebe una bebida tibia (es decir, té, leche, agua con limón y / o miel)
- Medita
- Ora
- Respiración activa
- Estira
- Toma un baño
- Lee
- Escucha música relajante
- Usa loción perfumada o gel de baño
- Escribe en un diario / cuaderno



La lavanda es un aroma que reduce el estrés y se sabe que reduce los dolores de cabeza, al igual que la manzanilla. La menta también ayuda a abrir los senos para una mejor respiración por la noche



Mi rutina nocturna

Mis hábitos de sueño inútiles

Hábitos que quiero probar