

Tu salud mental es lo primero

Recomendaciones para tener un buen dormir

La salud mental está directamente relacionada con la calidad del sueño

Si estás teniendo problemas para quedarte dormido/a o te despiertas muchas veces durante la noche, tu salud mental podría empeorar, o bien, si tienes problemas de salud mental, esto podría afectar tu buen dormir



1 Lo principal es mantener una rutina



Trata de ir a dormir y levantarte siempre a la misma hora



Repetir las mismas acciones previas todos los días puede ayudarte

Por ejemplo: ponerse pijama, lavado de dientes y acostarse



Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas

Evita tomar siestas, y si lo haces, que sean de un máximo de 20 minutos

2 Condiciones recomendadas para dormir

✓ **Temperatura** adecuada
Ni muy frío ni muy caluroso

✓ **Silencio o ruido** monótono
Ejemplo: la radio entre dos frecuencias

✓ **Cama y almohada** cómodas y en buen estado
Que tu cama sea exclusivamente para dormir

✓ **Oscuridad y mucha luz** al despertar

3 Actividades que debes programar antes de dormir



Quizás no realizas todas estas actividades antes de dormir, pero **enfocate en las que si realizas para programar tus horas de sueño**

3 horas antes

Comer liviano

Alimentos como la lechuga, la leche o el plátano podrían ayudarte a dormir

Evita llevar comida a la cama

2 horas antes

Actividad física

Ducha nocturna

Beber líquidos

1 hora antes

Actividades en pantalla

Ver TV, escuchar música, jugar videojuegos y/o hablar por teléfono



Ahora, despeja tu mente y prepárate para dormir...

4 Justo antes de dormir

✓ **Respirar profundo** con los ojos cerrados unos minutos puede ayudar a relajarte

✓ Mantente despierto/a hasta ser vencido por el sueño, **no te presiones a dormir**

✓ **Si te despiertas** en medio de la noche: **levántate, haz algo** que te tome 5 minutos mínimo **y luego vuelve a la cama a dormir**

Omíte este punto si has ingerido un fármaco para el sueño