

¿CÓMO DORMIR MEJOR?

En este espacio queremos aportar algunos consejos que pueden ayudarte a dormir de forma más reparadora



1 MANTÉN UN HORARIO FIJO

Procura siempre dormir y despertar a la misma hora todos los días, esto ayuda a recalibrar los circuitos cerebrales de sueño. Puedes ayudarte con alarmas si te facilita a mantener esta rutina



2 AMBIENTE DE LA HABITACIÓN

Debe ser lo más oscura y silenciosa posible; apaga la luz y electrodomésticos que generen iluminación o ruido; como celulares, tablets o televisión.



3 USA TU CAMA PARA DORMIR

Evita actividades como trabajar, ver televisión o leer en tu cama; se quiere que el cerebro asocie la cama únicamente con descanso.



4 EVITA BEBIDAS OSCURAS

Después de las 5 pm o en horas cercanas a tu hora de dormir. Bebidas como café, té o gaseosas oscuras (pepsi o coca cola) pueden contener cafeína, sustancia que dificulta la conciliación del sueño



5 Y LAS SIESTAS?

Evita las siestas diurnas, en especial si son mayores a 20 minutos o si son cercanas a tu hora de dormir.



6 ACTIVIDAD FÍSICA

Realízala al menos 3 o 4 horas antes de tu hora de dormir, ya que el ejercicio activa el sistema nervioso, lo que a su vez nos genera un estado de mayor alerta.



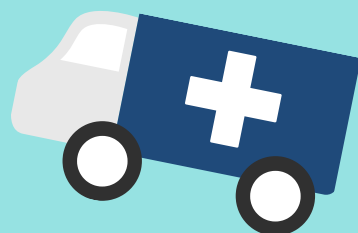
7 IR A DORMIR SOLO SI TIENES SUEÑO

Intenta dormir únicamente si te sientes cansado, apaga las luces, arrópate y mantente quieto, evita hacer alguna actividad al tiempo, como tener el tv prendido.



8 AYUDA

Si tienes dificultades para dormir a pesar de seguir las indicaciones, puedes contactarnos en <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo>



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



MENTES COLECTIVAS