



Consejos para dormir en el regreso a clases

Estos son 10 consejos para dormir que ayudarán a su familia a empezar con energía el año escolar:

- 1. Siga una rutina.** La rutina que usted sigue al acostarse indica al cuerpo que es hora de relajarse. Trate de realizar actividades que le ayuden a relajarse, como por ejemplo leer antes de acostarse, y acuéstese a la misma hora entre semana y en fines de semana.
- 2. Haga ejercicio temprano.** El ejercicio mejora el sueño, pero procure hacerlo por la mañana o después de la escuela y termine su rutina de ejercicio al menos tres horas antes de acostarse.
- 3. Tome siestas de manera inteligente.** Si usted necesita tomar una siesta, asegúrese de que sea breve (menos de 30 minutos) y hágalo antes de las 5:00 p.m. para no interrumpir su sueño nocturno.
- 4. Duerma en un espacio tranquilo.** Los dormitorios deben ser tranquilos y no estar desordenados. Evite hacer la tarea o ver pantallas en la cama, y procure que el ambiente sea fresco, oscuro y tranquilo.
- 5. Cuide lo que coma y beba.** Evite la cafeína y las comidas pesadas cerca de la hora de acostarse. Si tiene hambre, coma un bocadillo ligero como una verdura o fruta.
- 6. Evite las pantallas antes de acostarse.** La luz azul que emiten los teléfonos, las tabletas y las computadoras portátiles puede alterar las señales de sueño del cuerpo. Apague los dispositivos entre 30 y 60 minutos antes de acostarse y procure hacer algo que le tranquilice, como leer o escuchar música.
- 7. Maneje su estrés.** Las preocupaciones por la escuela y la vida pueden impedir que usted duerma bien. Antes de acostarse, anote las tareas pendientes en una lista, así como cualquier otro pensamiento que tenga en la cabeza, y déjelos para mañana.
- 8. Gire al reloj.** Puede ser más difícil conciliar el sueño si usted está viendo el reloj constantemente. Gírelo para que pueda relajarse.
- 9. Espere a que llegue el sueño.** Si usted no logra conciliar el sueño después de unos 20 minutos, levántese y haga algo que le tranquilice hasta que se sienta cansado, como por ejemplo escribir un diario o hacer estiramientos suaves.
- 10. Vea la luz natural.** La luz del día ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia. Abra las persianas por la mañana y pase tiempo al aire libre siempre que pueda.



**Aprenda más sobre
el bienestar**

Visite
Blog.PacificSource.com

