



¿Sabías que tener buenos hábitos de sueño disminuye tu nivel de estrés?



Además de ser un placer, dormir bien tiene efectos muy positivos en nuestro organismo y estado de ánimo.

- Procura dormir de 6 a 9 horas
- Reduce distracciones en la cama como ruidos, luces y pantallas
- Escucha música relajante unos minutos antes de dormir
- Mantén horarios de sueño regulares, evita tomar siestas por más de 45 minutos
- Evita tomar café, alcohol o fumar antes de dormir
- Evita acostarte ansioso o preocupado
- Elige un lugar cómodo para dormir y establece un ritual para relajarte