



soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL



COVID-19

Tips para un buen dormir



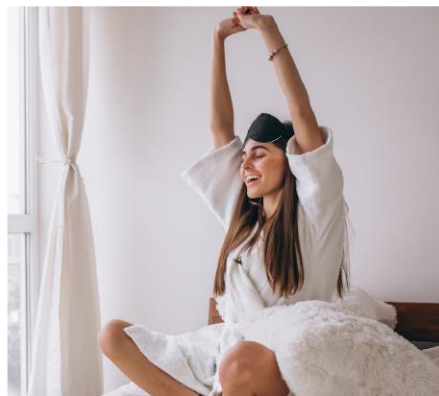
soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

Tips para un buen dormir

Los **malos hábitos a la hora de dormir contribuyen al cansancio**, además de posibles alteraciones en la salud física y psíquica de las personas.

La creciente tendencia, especialmente en **los jóvenes, de quedarse hasta altas horas de la noche** enviando mensajes o conectados a aparatos electrónicos contribuye en gran medida a **alterar el sueño, tendiendo a que se presenten actitudes de desgano, mal humor, problemas de atención y conducta** entre otros.



Sugerencias que pueden ayudar:



Respetar una rutina, tratando de dormir y levantarte siempre a una misma hora.



Asociar otras rutinas como: luz tenue en la habitación, cepillarse los dientes o ponerse el pijama, **disminución actividad para ir a dormir**.



Evitar la exposición a videos o juegos de contenido violento antes de dormir, ya que estos pueden aumentar la ansiedad, pueden generar pesadillas y afectar la calidad del sueño.



Mantener los aparatos electrónicos fuera de la cama. La luz emitida por los aparatos electrónicos interrumpe el sueño.



Establecer zonas de carga. Una buena manera de mantener libre de tecnología los lugares de descanso, es determinar lugares de carga fuera de los dormitorios.



Evita el consumo de azúcar y/o bebidas con cafeína antes de dormir ya que producen excitación.