

Aprenda por qué el dormir es importante y cómo mejorar el sueño de su familia.

El no dormir lo suficiente puede afectar su salud.

La falta de sueño puede afectar el estado de ánimo, el trabajo y la toma de decisiones. Todo aquel que ha tenido una mala noche sabe que es difícil realizar las tareas normales el día siguiente. Pero ¿sabe usted que lo que come e incluso lo que hay en su dormitorio puede afectar el sueño?

¿Qué cosas pueden mantenerle despierto?

Elimine distracciones de su dormitorio. Esto incluye la televisión, las luces e incluso el teléfono celular. El apagar estas cosas le puede ayudar a relajarse. Intente limpiar su mente antes de irse a la cama. Hable de sus problemas con alguien. O haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente. Esto le ayudará a evitar pensar en estas cosas cuando esté intentando quedarse dormido.

¿Por qué es el sueño tan importante?

Cuando se está cansado es más difícil aprender y prestar atención. El no dormir lo suficiente puede afectar las decisiones que toma. Puede que tome malas decisiones sobre los alimentos que come y tenga más hambre. Tiene menos probabilidad de realizar suficiente actividad física. El no dormir lo suficiente también puede que haga más fácil que se enferme.

Tomarse tiempo para relajarse antes de irse a la cama es importante.

Intente algunas de estas cosas para prepararse para dormir:

- Dúchese o dese un baño de tina en agua caliente.
- Beba una taza de té caliente sin cafeína.
- Vea un episodio de su programa de TV favorito.
- Evite el azúcar, la cafeína o el comer mucho.
- Coma refrigerios ligeros como galletitas saladas y queso
- Haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente
- Ponga su teléfono en modo silencio

Establezca una rutina.

Establecer una hora fija de irse a la cama y de levantarse ayuda a que su cuerpo y mente se acostumbren a la rutina. Seguir un horario, incluso los fines de semana, establecerá un patrón habitual de sueño que le ayudará a sentirse descansado todo el día.

