



Higiene antes de acostarte

Lo que haces antes de acostarte, la hora a la que te acuestas y la hora a la que te levantas afectan lo bien que duermes. Esto también afecta cuánta energía tienes durante el día.

Sigue estos consejos que te ayudarán a dormir mejor a la noche.

- **Acuéstate y levántate aproximadamente a la misma hora todos los días.** Planifica acostarte a una hora a la que te sientes cansada, de modo de no dar vueltas en la cama.
 - Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, también los fines de semana.
- **Duerme la siesta con precaución.** Si necesitas dormir la siesta, hazlo durante el día, no más de 20 minutos.
- **Evita las luces brillantes antes de acostarte.** El cuerpo produce una hormona, llamada melatonina, que hace que te sientas cansada. El cuerpo produce más melatonina a la noche. Trata de leer un libro o una revista con una luz baja en lugar de mirar televisión o usar el teléfono.
- **Mantente activa durante el día.** El ejercicio te ayuda a sentirte menos cansada durante el día y te ayuda a dormir mejor a la noche. Trata de hacer ejercicio al menos 3 veces a la semana durante 30 minutos y al menos 3 horas antes de acostarte.
- **Limita lo que comes y bebes antes de acostarte.** Evita la cafeína, el azúcar y las comidas pesadas. Está bien que comas un snack pequeño unos 45 minutos antes de acostarte.
- **Relájate y pon la mente en blanco antes de acostarte.** Trata de respirar profundamente para bajar el nivel de actividad de la mente. También puedes tomar un baño con agua tibia o escuchar música para relajarte.
- **Mantén tu dormitorio fresco, en silencio y cómodo** para dormir mejor por la noche.

Si tienes preguntas sobre bienestar, llama al
(212) 432-8494 o escribe a wellness@chnnyc.org.