¿Sientes que no descansas?

Acá te dejamos algunos consejos para mejorar tu calidad de sueño

Establece horarios de sueño. Duerme y despierta en horas fijas.

Duerme entre 7a 8 horas diarias.

Evita tomar más de una siesta al día. ¡Que no pase de 20 minutos!

Usa la cama solo para dormir y actividad sexual.

Usa las redes sociales para comunicarte con tus familiares y amigos de forma moderada.

Apaga los dispositivos electrónicos antes de dormir.

Limita el tiempo que usas para revisar noticias sobre enfermedades o situaciones actuales.

Haz pausas activas de 15 a 20 minutos cada 30 a 40 minutos.

Reflexiona sobre la situación que estás viviendo ¡Escríbelo, háblalo con alguien!

¿Tienes tiempo disponible? ¡Aprovéchalo y organiza tu habitación para dormir!

NO programes reuniones virtuales fuera de horarios convencionales.

Ejercítate frecuentemente.
¡Y mejor si es antes de las 3:00 pm!

NO consumas alimentos 2 horas antes de dormir.

Elije una actividad relajante una hora antes de dormir. Lee una novela, escucha música suave.

Ocúpate con actividades que te generen felicidad. Baila, lee, escucha música.

Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO
CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL