

¿Y TÚ? ¿QUÉ TAL DUERMES?

¡Consejos para que mejores tus hábitos de sueño!



Organiza tus tiempos,
comparte tus emociones
con familia o con colegas
**¡No descuides tu salud
mental!**



Si experimentas síntomas
asociados a falta de
sueño o **cansancio**, si te
sientes **irritable**, informa
y toma una siesta.

Limita el tiempo
en que revisas
noticias.

Descarta las que
no se relacionen
con tu trabajo.



Después de
un **turno largo**, **no
conduzcas** ¡evita
accidentes!



En el tiempo libre
mantente distraído
con actividades que te
generen placer.



Intenta
exponerte a la
luz solar,
ilumina los
espacios con
luces brillantes.



Consume comidas
ligeras y **no comas**
justo **antes de
dormir**.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGÍA CON PROYECCIÓN SOCIAL