

Hábitos de sueño o salud del sueño

BY: KATE



¿Qué son los hábitos del sueño?

Los hábitos de sueño son aquellas conductas que favorecen el dormir. En la etapa escolar el sueño es fundamental para el desarrollo de los niños porque durante él ocurren procesos fisiológicos de restauración del organismo.

Hábitos

Para tener buenos hábitos de descanso, puedes:

- Establecer un horario de sueño: Intenta dormir y despertar a la misma hora todos los días.

ZZz

Hábitos

- Crear una rutina de relajación: Haz algo tranquilo antes de acostarte, como leer, tomar un baño o meditar.
- Hacer ejercicio: El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño.



Hábitos

- Evitar el consumo de cafeína y alcohol: Evita consumir estas sustancias antes de dormir.
- Evitar comidas pesadas: Evita comer en exceso o alimentos picantes antes de acostarte.



Hábitos

- Evitar el uso de dispositivos electrónicos: Limita el tiempo que usas pantallas emisoras de luz antes de dormir.
- Crear un ambiente de descanso: Mantén tu habitación fresca, oscura y silenciosa.