

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...



RUTINA SALUDABLE DE SUEÑO

Dormir bien es indispensable para tener una vida saludable y proactiva, ya que si no se obtiene un buen descanso en las noches, **afecta de manera notoria** nuestro *rendimiento físico, mental, académico y social*.



En esta guía aprenderás cómo adaptar una rutina saludable de sueño que te permitirá *tener un sueño profundo y reparador*.

SIGUE LEYENDO

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...



¿CUÁNTAS HORAS NECESITO DORMIR?

RUTINA SALUDABLE DE SUEÑO



¡BIEN! YA LO SABES. AHORA TE DAREMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA QUE TENGAS UN SUEÑO REPARADOR.

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

→ PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...

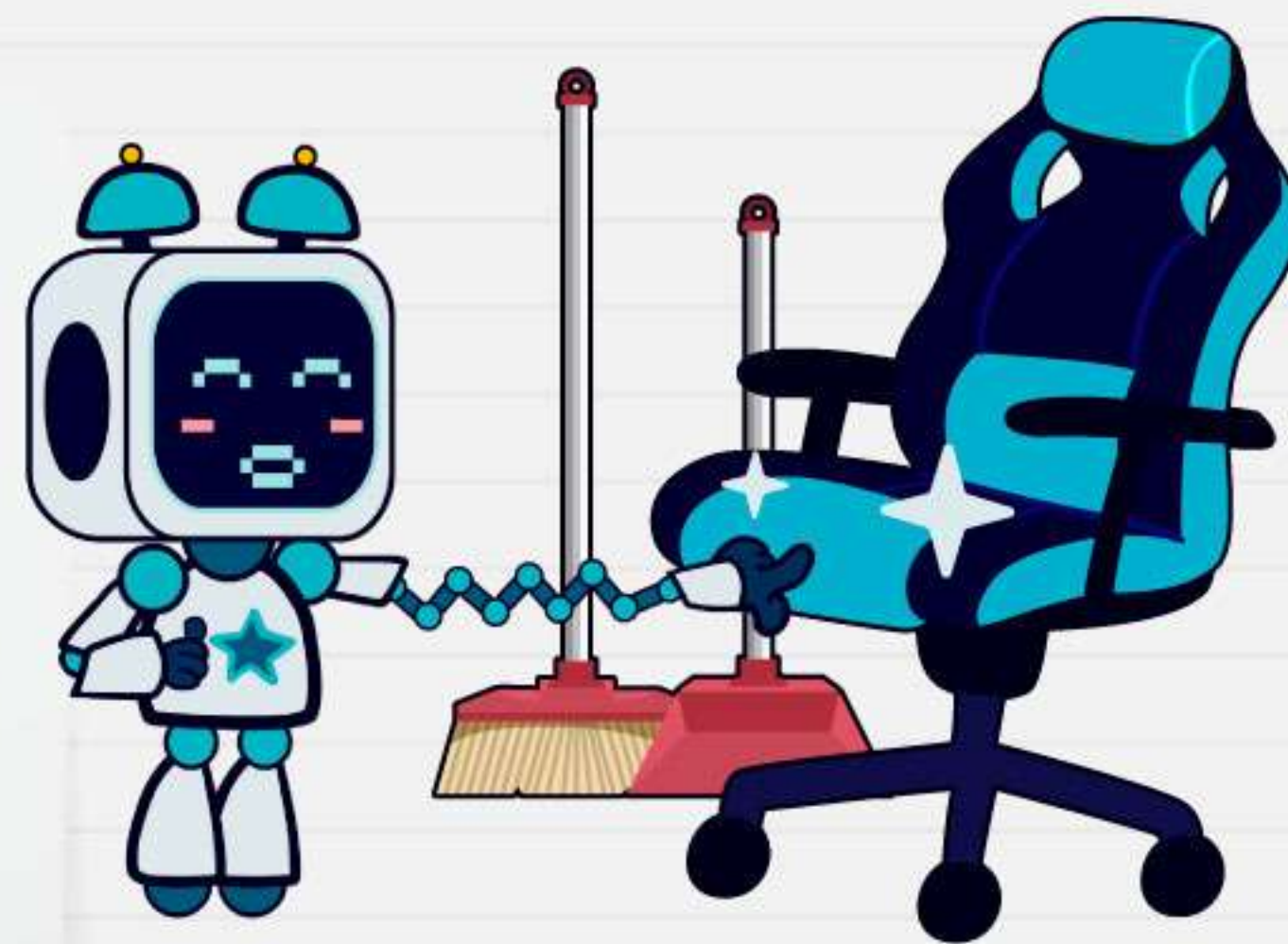
CONSEJOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO,
ATRÉVETE A PONERLOS EN PRÁCTICA:

RUTINA
SALUDABLE
DE SUEÑO

LIMPIO Y ADECUADO PARA DORMIR

[f: // HIGIENE DEL ESPACIO]

Recuerda que *tu cuarto es como un templo*, así que deberá estar ordenado y limpio para que concilies mejor el sueño.



Oscuridad y silencio son sinónimos de un buen sueño.
¿MELATONINA? ¿qué es eso?

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

→ PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

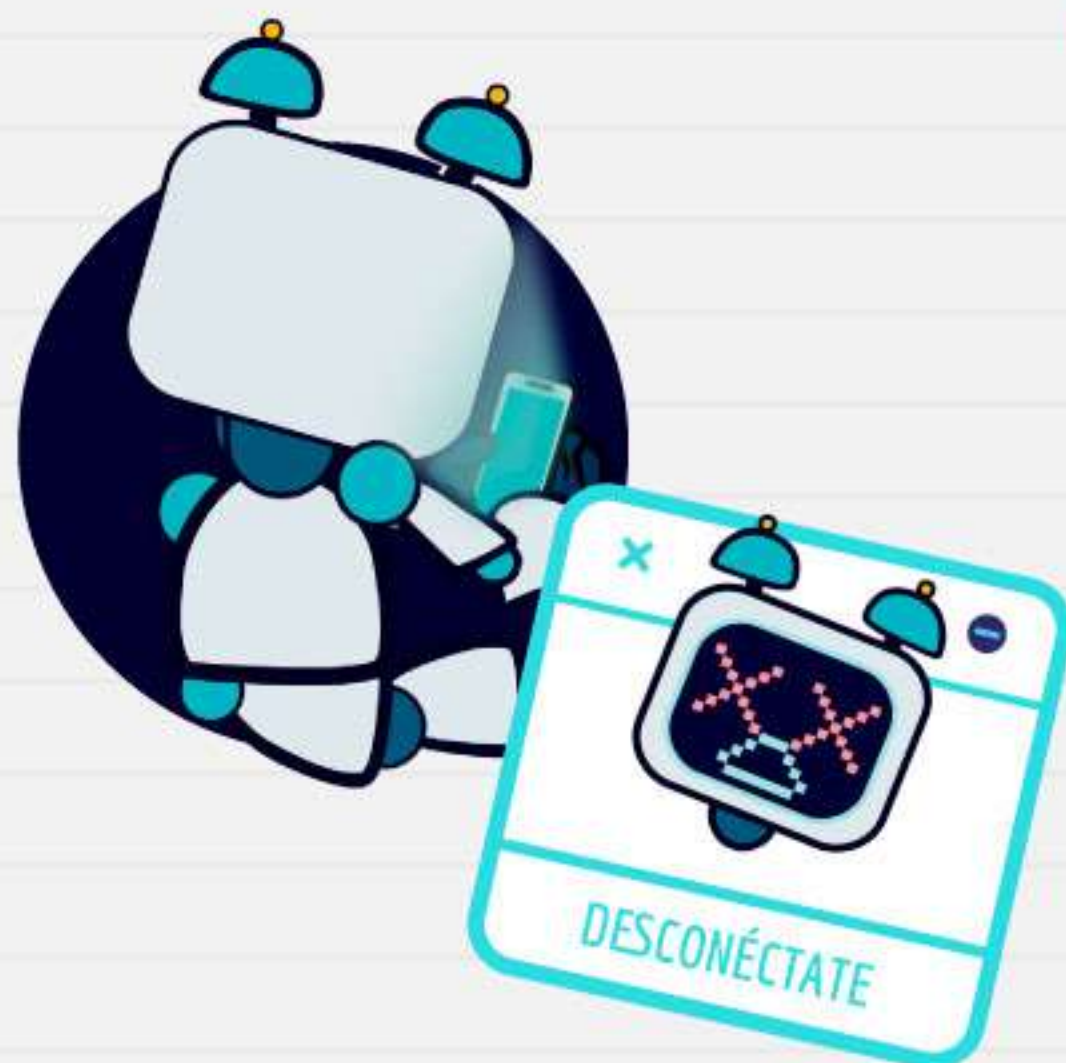
PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...

MELATONINA Y PANTALLAS

La luz azul de las pantallas restringe la producción de la hormona del sueño o *melatonina*, ya que esta produce una luz similar al sol, que es la que nos permite estar activos durante el día.



La producción de melatonina es indispensable para entrar en sueño profundo, así que **intenta desconectarte de las pantallas** por lo menos

2 HORAS ANTES DE IRTE A LA CAMA.



PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

→ PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...



¿SABÍAS QUE EXISTEN ALGUNOS
OPONENTES
DEL SUEÑO?



→ **No deberías tomar café después de las 5pm** ya que la cafeína actúa como un energizante en nuestro cuerpo. Si vas a tomar café procura tomar máximo 3 tazas durante el día.



→ **Evita el alcohol** ya que relaja en extremo nuestros músculos faciales y **esto nos hará roncar**, impidiéndonos entrar en la **fase del sueño REM**, que en nuestro ciclo de sueño, representa *el sueño más profundo*.

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

→ **PAG. 6** - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...

...AHORA CONOCE **ALGUNAS PRÁCTICAS RECOMENDADAS PARA CONCILIAR MEJOR EL SUEÑO.**

RUTINA SALUDABLE DE SUEÑO

- Puedes tomar un baño con agua tibia para relajar tus músculos.
- Puedes tomar un vaso de leche caliente para que te ayude a conciliar el sueño.
- Puedes leer un libro físico 15 minutos antes de dormir para relajar la mente.



PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

→ PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

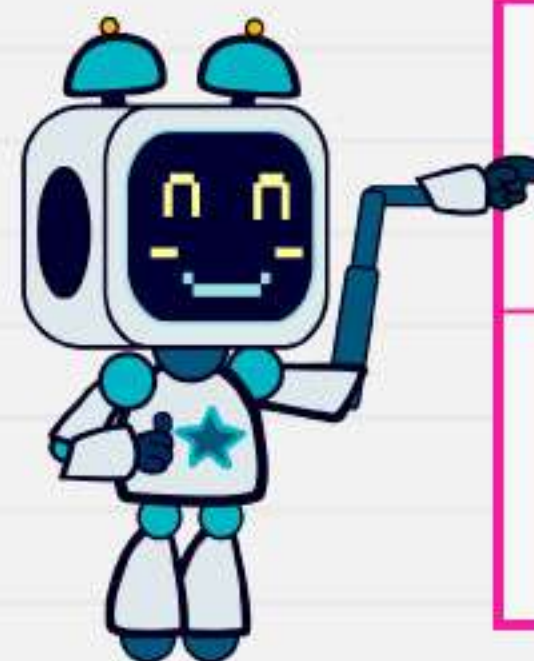
PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...



ESCUCHA

ESTA PLAYLIST

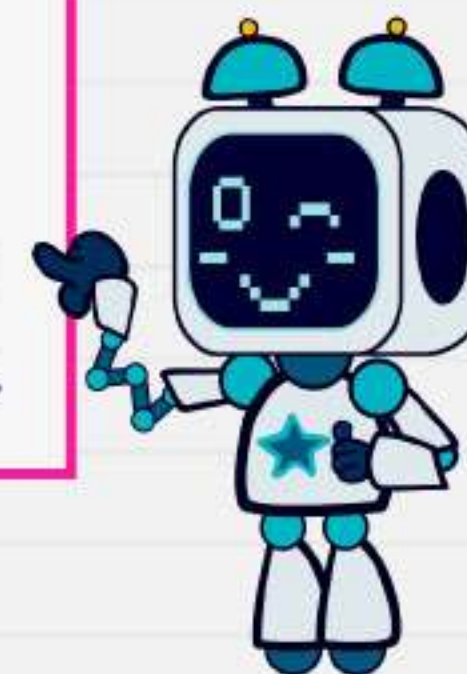
PARA DORMIR.



Conecta con la naturaleza en la **pista número 1** para conciliar tu sueño.



Si aún no logras conciliar el sueño, en la **pista 2** sigue los pasos de meditación.



PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

→ PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...

MITO O



VERDAD



→ ¿REALIZAR EJERCICIO EN LAS NOCHES ES MALO?

Verdadero, realizar ejercicio en las noches activa nuestro organismo, por lo que es ideal *realizar actividad física en la mañana*.

→ ¿ES IMPORTANTE DORMIRSE TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA?

Verdad. Establecer una hora puntual todos los días para ir a la cama beneficia nuestro ciclo de sueño.

→ ¿NUESTRO CUERPO SE PARALIZA AL DORMIR?

Verdad. En la *fase de sueño llamada REM*, en la cual soñamos, nuestro cuerpo se paraliza como un mecanismo de protección para evitar realizar las actividades de nuestro sueño.

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

→ PAG. 9 - Journalist

PAG. 10 - Profundiza más sobre el sueño...

DESCUBRE EL JOURNALIST



Una tabla de 21 días que te ayudará a **crear hábitos de manera divertida**, descárgalo y marca las actividades que vayas realizando día a día.

DORMIR BIEN
VAMOS A
DORMIR BIEN

RUTINA
SALUDABLE
DE SUEÑO

PAG. 1 - Rutina saludable de sueño.

PAG. 2 - ¿Cuántas horas necesito dormir?

PAG. 3 - Consejos para conciliar el sueño.

PAG. 4 - Melatonina y pantallas.

PAG. 5 - ¿Sabías que existen algunos oponentes del sueño?

PAG. 6 - ...algunas prácticas recomendadas para conciliar mejor el sueño.

PAG. 7 - Escucha esta playlist para dormir.

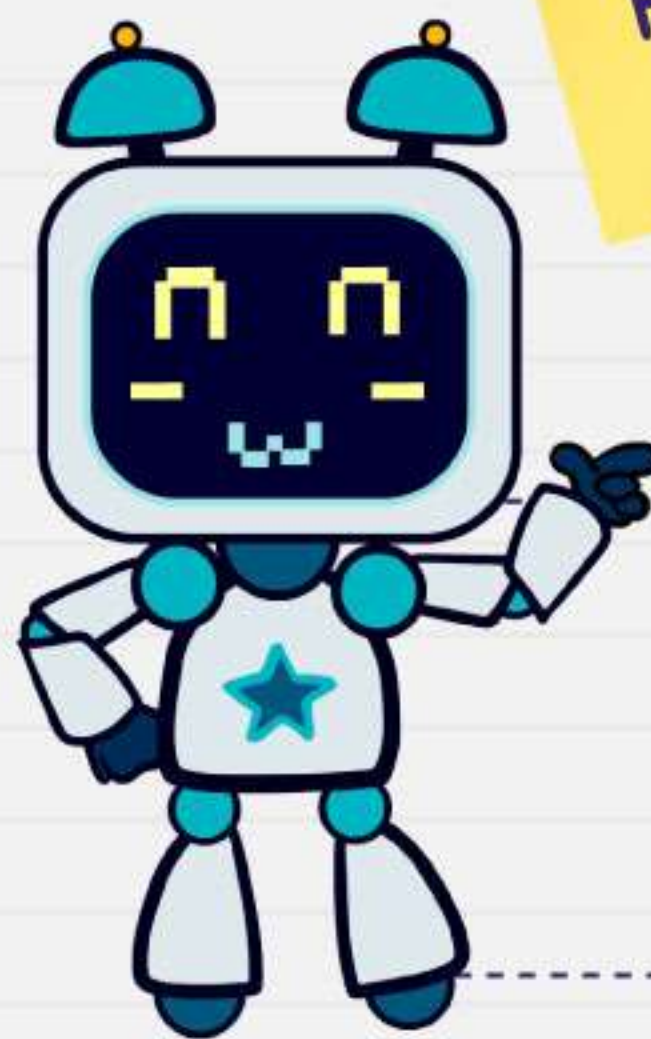
PAG. 8 - ¿Mito o verdad?

PAG. 9 - Journalist

➔ **PAG. 10** - Profundiza más sobre el sueño...

★ ★
**PROFUNDIZA MÁS
SOBRE EL SUEÑO** ★

★
**EN NUESTRAS
REDES SOCIALES** ★



 @acmes.col

 Asociación colombiana de medicina del sueño.

**RUTINA
SALUDABLE
DE SUEÑO**