

# Aprenda por qué el dormir es importante y cómo mejorar el sueño de su familia.

## El no dormir lo suficiente puede afectar su salud.

La falta de sueño puede afectar el estado de ánimo, el trabajo y la toma de decisiones. Todo aquel que ha tenido una mala noche sabe que es difícil realizar las tareas normales el día siguiente. Pero ¿sabe usted que lo que come e incluso lo que hay en su dormitorio puede afectar el sueño?

## ¿Qué cosas pueden mantenerle despierto?

Elimine distracciones de su dormitorio. Esto incluye la televisión, las luces e incluso el teléfono celular. El apagar estas cosas le puede ayudar a relajarse. Intente limpiar su mente antes de irse a la cama. Hable de sus problemas con alguien. O haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente. Esto le ayudará a evitar pensar en estas cosas cuando esté intentando quedarse dormido.

## ¿Por qué es el sueño tan importante?

Cuando se está cansado es más difícil aprender y prestar atención. El no dormir lo suficiente puede afectar las decisiones que toma. Puede que tome malas decisiones sobre los alimentos que come y tenga más hambre. Tiene menos probabilidad de realizar suficiente actividad física. El no dormir lo suficiente también puede que haga más fácil que se enferme.

## Tomarse tiempo para relajarse antes de irse a la cama es importante.

Intente algunas de estas cosas para prepararse para dormir:

- Dúchese o dese un baño de tina en agua caliente.
- Beba una taza de té caliente sin cafeína.
- Vea un episodio de su programa de TV favorito.
- Evite el azúcar, la cafeína o el comer mucho.
- Coma refrigerios ligeros como galletitas saladas y queso
- Haga una lista de las cosas que tiene que hacer el día siguiente
- Ponga su teléfono en modo silencio

## Establezca una rutina.

Establecer una hora fija de irse a la cama y de levantarse ayuda a que su cuerpo y mente se acostumbren a la rutina. Seguir un horario, incluso los fines de semana, establecerá un patrón habitual de sueño que le ayudará a sentirse descansado todo el día.

