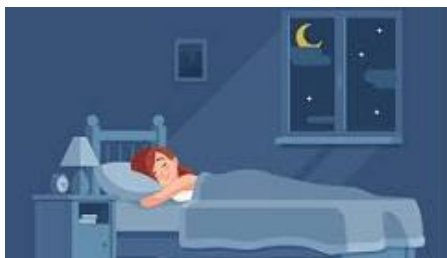


## La higiene del sueño



Es sabido que tener un buen sueño es importante para rendir correctamente en el trabajo, es por ello que a continuación se muestran algunas pautas para lograr este

objetivo, y mejorar la calidad del sueño.

**Pauta N°01:** Durante el día se deben limitar las siestas, estas no deben durar más de 20 minutos.

**Pauta N°02:** Al finalizar la tarde se debe moderar el consumo de café.



**Pauta N°03:** Evitar estar frente a la computadora, televisor o celular

hasta 1 hora antes de dormir. Estos aparatos activan la mente y dificultan el descanso.

**Pauta N°04:** Mantén buenos hábitos alimenticios, la cena debe ser ligera y por lo menos unas 2 horas antes de dormir.



**Pauta N°05:** Mantén una rutina de descanso, establece un horario para ir a dormir y un horario para levantarte. Lo normal es que una persona descanse entre 6 y 8 horas.

**Pauta N°06:** Procura tomar un baño de agua caliente para empezar a relajarte.



**Pauta N°07:** Establece un ambiente o entorno adecuado para favorecer y mantener el sueño. Utiliza la cama para descansar no la utilices para trabajar o desayunar ya que limitas las horas de sueño.

**Pauta N°08:** Evita la acumulación de problemas y preocupaciones personales, del trabajo o de cualquier otra índole, es importante mantener la calma y reducir la tensión para poder conciliar el sueño.

**Pauta N°09:** Se deben eliminar ruidos y toda iluminación posible que pueda interferir en el sueño.

**Pauta N°10:** Durante el día se debe tratar de realizar ejercicio con regularidad. No lo hagas antes de dormir.

