

TIPS PARA DORMIR MEJOR

SI LLEVAS MÁS DE **30 MIN.** EN TU CAMA
TRATANDO DE CONCILIAR EL SUEÑO.

(O TE DESPIERTAS EN MEDIO LA NOCHE Y NO LOGRAS DORMIR)



LEVÁNTATE DE LA CAMA Y HAZ
ALGO TRANQUILO Y RELAJANTE
FUERA DE TU HABITACIÓN.



LEE UN LIBRO, PINTA, ESCUCHA
MÚSICA O ¡LO QUE QUIERAS!, PERO
LEJOS DE LOS DISPOSITIVOS
ELECTRÓNICOS Y DE LUCES INTENSAS.



¿LA RAZÓN? SI ESTE PROBLEMA ES PERSISTENTE, TU CEREBRO HA ASOCIADO
LA CAMA CON ESTAR DESPIERTO, ANGUSTIA Y/O MIEDO DE NO
PODER DORMIR. (ASOCIACIÓN QUE NECESITAMOS ROMPER).



REGRESA A TU CAMA CUANDO SIENTAS
SUEÑO NUEVAMENTE. DE ESTA MANERA
TU CEREBRO VOLVERÁ ASOCIAR TU CAMA
COMO UN LUGAR DE RELAJO Y DESCANSO.