

# Dormir Bien Para Su Salud Mental

Poder dormir bien por una buena cantidad de tiempo puede darle mas energia, mejorar su concentración, ayudar a lidiar con el estrés y mejorar su salud mental.

**Siga estos hábitos saludables para mejorar su sueño y salud mental.**



## DORMIR Y SU ESTADO DE ÁNIMO

**La calidad de sueño es como un superpoder de la salud mental.**

Cuando usted duerme lo suficiente es más fácil lidiar con sus emociones, tiene más paciencia y toma las situaciones difíciles con más calma. También, puede ayudar a reducir problemas mentales en el futuro!

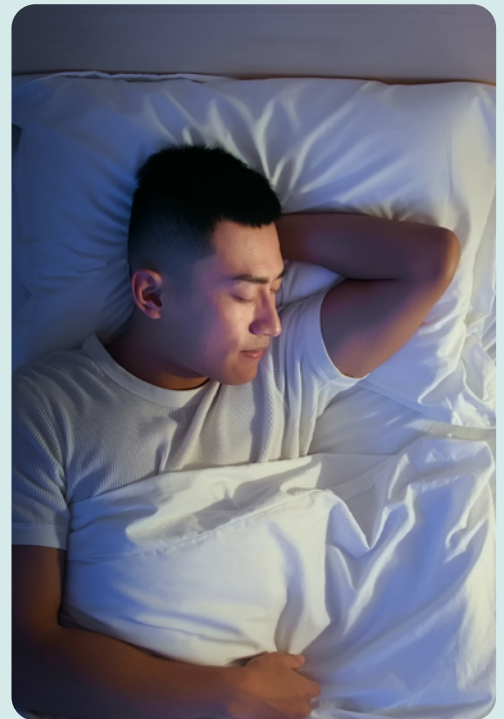
Es común no poder dormir bien. Esto debido a que el sueño puede ser impactado por muchas cosas como la comida que comemos, los sentimientos de angustia, y hasta el uso del teléfono antes de dormir causa problemas.

**Cuanto sueño es suficiente?**

Las edades de 12-17 lo ideal es dormir de 8-10 horas. Mientras que los de 18-25 deben intentar dormir entre 7 y 9 horas.

**Razones por las cuales dormir bien puede ayudar a su salud mental:**

- Le da mas energia
- Mejora su memoria, atencion, y concentracion
- Le hace menos probable a desear comidas no saludables
- Le ayuda a lidiar mejor con situaciones estresantes



## HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES

Cuando usted se sienta estresado es importante poner a cabo hábitos saludables para fortalecer su fuerza emocional. Y esto lo prepara para lidiar con los altibajos que trae la vida.

Dormir bien es un hábito saludable pero no es el único. Actividades como ejercitarse, comer bien, y pasar tiempo con sus seres queridos también es importante para la salud mental.

## ¿CÓMO PUEDO DORMIR MEJOR?

Aquí hay algunos consejos de cómo mejorar su sueño.

- Al menos una hora antes de dormir, cambie de jugar videojuegos, ver Youtube o estar en redes sociales a ver TV o mirar una película.
- Baje el nivel de brillo de sus celulares o computadoras cuando cae la noche. Algunos tienen las opciones de automáticamente bajar el brillo o cambiar de color para ayudar a prepararse para descansar.
- Si usted tiene problemas durmiendo intente hacer un poco de ejercicio.
- Intenté dormir la misma cantidad de tiempo cada noche. Una hora extra de vez en cuando no está mal pero puede causar que su cuerpo se acostumbre.
- Si se tiene que parar durante la noche intenté no encender luces fuertes y acuéstese de nuevo rápido.
- Evite la cafeína al menos 6 horas antes de dormir.