



15 COSAS SALUDABLES

que Hacer Antes de
Dormir

15 COSAS SALUDABLES QUE HACER ANTES DE DORMIR

Si pasas las horas antes de dormir jugando videojuegos y comiendo papas fritas, es hora de cambiar de rutina. Adopta rituales nocturnos que preparen tu cuerpo y mente para un sueño de calidad.

Cosas Saludables que Hacer para tu Cuerpo

Esponja tu almohada

Si duermes de lado, coloca una almohada pequeña entre tus rodillas para alinear tus caderas. Si duermes boca arriba, protege tu columna lumbar con un cojín debajo de las piernas.

Ponte cómodo

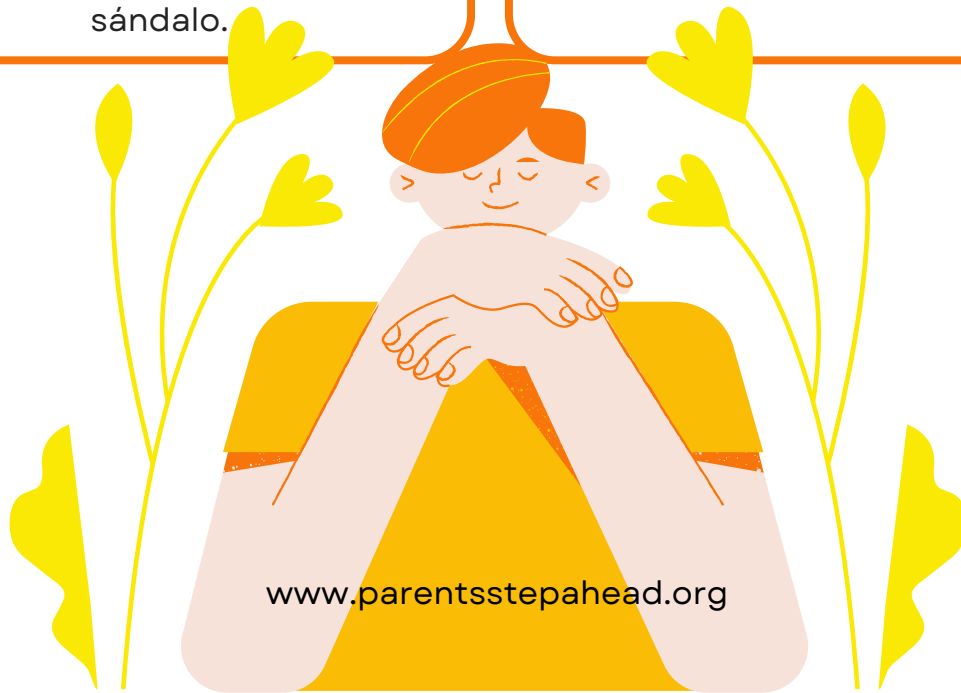
Dormir desnudo enfría tu cuerpo y reduce el riesgo de infecciones en la piel. Si prefieres más cobertura, elige ropa suave y cómoda.

Toma un baño caliente

La temperatura de tu cuerpo desciende después de un baño tibio, lo que te ayuda a conciliar el sueño más rápido. Añade aromas relajantes como lavanda y sándalo.

Estira tus músculos

Desarrolla flexibilidad y mejora la circulación sanguínea con algunos estiramientos ligeros. Te sentirás menos rígido por la mañana.



15 HEALTHY THINGS TO DO BEFORE BED

Ajusta la temperatura

Una cabeza fresca favorece el sueño. Intenta configurar el termostato a 18 °C. Un dormitorio demasiado caliente o frío puede dificultar que tu cuerpo se relaje y mantenerte despierto por la noche.

Atenúa las luces

La luz estimula tu cerebro, mientras que la oscuridad pone a tu cuerpo en modo descanso. Apaga los dispositivos electrónicos al menos 2 horas antes de acostarte. Instala cortinas opacas o usa un antifaz.

Come ligero

Comer pizza a altas horas de la noche puede provocarte acidez, pero un refrigerio ligero mantendrá el hambre a raya hasta el desayuno. Combinar alimentos ricos en carbohidratos y proteínas te ayudará a sentirte somnoliento.

Usa hilo dental

El uso de hilo dental elimina bacterias que el cepillo de dientes no alcanza. Esto reduce el riesgo de caries y enfermedades en las encías.

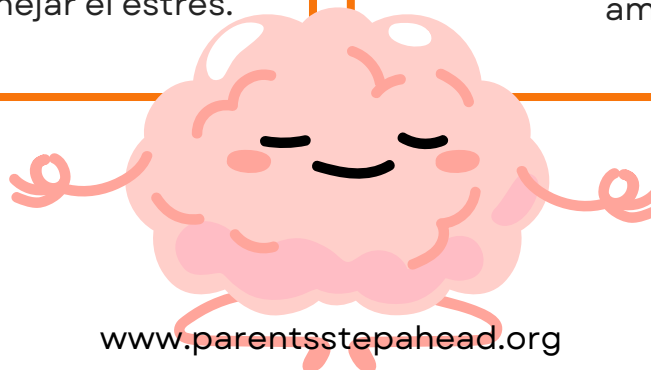
Cosas Saludables que Hacer para tu Mente

Medita y reza

Calma tus pensamientos y haz tus oraciones. Las prácticas espirituales te brindan un sentido de propósito y te ayudan a manejar el estrés.

Expresa gratitud

Cuenta tus bendiciones. Desvía tu mente de las preocupaciones enfocándote en las cosas buenas de tu vida, como tu familia y amigos.



15 HEALTHY THINGS TO DO BEFORE BED

Ordena tu espacio

El desorden genera ansiedad porque te hace sentir saturado y sin control. Dedicar unos minutos a despejar tu mesita de noche. Cuelga tu ropa y pon la ropa sucia en el cesto.

Escribe tus pendientes

Tal vez tu cuerpo esté quieto, pero tu mente sigue acelerada. Haz una lista de tareas y llamadas para el día siguiente, así podrás olvidarte de ellas hasta la mañana.

Escucha música

Las nanas también funcionan para los adultos. Escucha a Brahms y Mozart, o explora en YouTube música con ondas binaurales que prometen regular tus ondas delta para un sueño profundo. Tal vez te funcione

Lee algo inspirador

Una vez que apagues tu teléfono y computadora, puedes relajarte con un buen libro. Disfruta de una novela clásica o hojear una colección de citas y textos inspiradores.

Relájate

Preocuparte por dormir puede mantenerte despierto. Es común que los adultos subestimen cuánto tiempo duermen realmente. Si das muchas vueltas en la cama, levántate un rato para hacer algo aburrido. Si crees que necesitas más ayuda, consulta a tu médico sobre tus opciones.

El sueño le da tiempo a tu cuerpo para sanar, mejora tu capacidad de aprendizaje y estabiliza tus emociones. Imagina lo bien que te sentirías al tener un descanso profundo cada noche de la semana.

Crea hábitos que te ayuden a acostarte a tiempo y despertarte con una sonrisa

