

## Consejos para un sueño saludable

- Mantenga un horario de sueño constante. Levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana o durante las vacaciones.
- Establezca una hora para acostarse que sea lo suficientemente temprano para que pueda dormir al menos 7 horas.
- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño.
- Si no se duerme después de 20 minutos, levántese de la cama.
- Establezca una rutina relajante a la hora de dormir.
- Use su cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.
- Haga que su dormitorio sea tranquilo y relajante. Mantenga la habitación a una temperatura agradable y fresca.
- Limite la exposición a la luz brillante por las noches.
- Apague los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- No coma en abundancia abundante antes de acostarse. Si tiene hambre por la noche, coma un refrigerio ligero y saludable.
- Ejercitese con regularidad y mantenga una dieta saludable.
- Evite consumir cafeína al final de la tarde o al anochecer.
- Evite consumir alcohol antes de acostarse.
- Tome menos líquidos antes de acostarse.

**Kaethe Weingarten, Ph.D.**

*The Witness to Witness Program* | <https://www.migrantclinician.org/witness-to-witness>