

DESCANSAR: LA MEJOR FORMA DE TENER SU CUERPO Y MENTE SALUDABLES.

Dormir no es solo un placer, es una necesidad del organismo para mantener cuerpo y mente de manera saludable.

La falta de un buen descanso repercute directamente sobre el bienestar de una persona si no se hace en la cantidad adecuada, por eso, la OMS recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas por día y en el mismo lapso de tiempo.



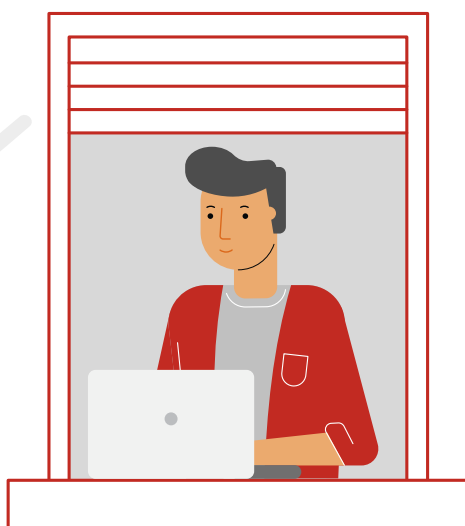
¿Cómo dormir mejor?

Aquí le damos algunos tips que pueden ayudarle a tener un buen descanso:

- Establezca un horario regular en familia para irse a dormir y despertarse a la misma hora.
- Regule las siestas de los niños durante el día.
- Consuma alimentos ligeros en la noche.
- Encuentre una temperatura adecuada para conciliar el sueño y mantenga la habitación bien ventilada.
- Bloquee todo el ruido que lo distrae y controle la cantidad de luz en la habitación.

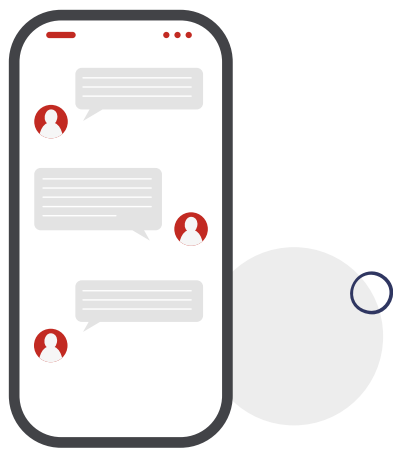


Además de seguir estos tips, puede complementar su rutina diaria con estas buenas prácticas:



Para dormir bien durante la noche, busque un espacio en el día para tomar la luz del sol.

Disminuya la interacción en redes sociales y busque más espacios para compartir actividades en familia.



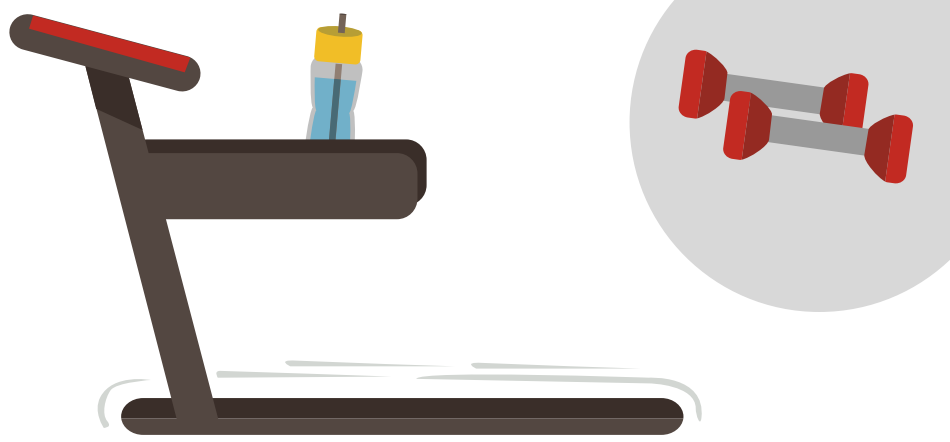
Desconéctese de equipos electrónicos y manténgalos fuera de la habitación, ya que el tener contacto directo con estos, afecta el buen dormir afectando su salud mental y su calidad de vida.

Para controlar la angustia y las preocupaciones, comience por incluir en su rutina diaria: ejercicios de relajación, lectura de un libro en familia u otras actividades como juegos grupales.



Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye el té, el chocolate o las bebidas energizantes. Así podrá mantener su mente y cuerpo más tranquilos y evitará el insomnio.

Realice actividad física en familia, esto le ayudará a optimizar su estado de ánimo, su salud física y también su salud mental.



Estas buenas prácticas activan las hormonas de Melatonina y Serotonina que le ayudarán a tener un descanso y sueño placentero.

El cuerpo necesita descanso, la mente necesita paz y el corazón necesita alegrías.

Estamos para cuidarlo, como siempre.

