

SU VERSIÓN MÁS SALUDABLE

Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



PROCURAR UN SUEÑO DE CALIDAD

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.

PARA OBTENER UN SUEÑO DE MEJOR CALIDAD:

- Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas.
- Duerma en un entorno oscuro, tranquilo y cómodo.
- Haga ejercicio todos los días (pero no justo antes de acostarse).
- Limite el uso de productos electrónicos antes de acostarse.
- Relájese antes de acostarse. Pruebe con un baño tibio o lea.
- Evite el alcohol y las comidas abundantes antes de acostarse. También evite estimulantes como la nicotina y la cafeína.
- No tome siestas después de media tarde. Mantenga las siestas cortas.
- Trate de recibir luz solar natural durante al menos 30 minutos al día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.