

Por qué dormir bien es tan importante para el estrés

Piensa en tus hábitos de sueño. ¿Cuántas horas sueles dormir cada noche? ¿Te sientes descansado por la mañana?

Dormir bien es muy importante porque afecta directamente tus niveles de estrés. Si no duermes lo suficiente, puedes sentirte más estresado, y el estrés a su vez puede alterar tu sueño, creando un ciclo continuo. Según los expertos en sueño de la American Academy of Sleep Medicine, los adolescentes deberían dormir entre 8 y 10 horas cada noche.

CONSEJOS PARA AYUDARTE A DORMIR MEJOR

Mantente en un horario: Trata de acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.

Convierte tu habitación en un refugio para dormir: Mantén tu dormitorio silencioso, oscuro y fresco.

Relájate con las pantallas: Reduce el tiempo frente a la pantalla antes de dormir y trata de no tener aparatos electrónicos en tu habitación.

Watch What You Eat and Drink: Avoid big meals and caffeine before bedtime.

Stay Active: Regular exercise can help you sleep more soundly.

¿Te quedas despierto desplazándote en tu teléfono en la cama? Es un hábito fácil de adquirir, pero las pantallas mantienen a las personas más alerta y no le dan al cuerpo las señales normales para relajarse. Con todas estas luces y estímulos externos, también puede ser sobreestimulante. Tomar un descanso de las pantallas antes de dormir puede ayudarte a relajarte.

