

.....

usar aromaterapia

el aceite de lavanda tiene un efecto calmante que te ayuda a dormir.

.....

establecer una rutina

para dormir y levantarte entre semana; mantén esa misma rutina los fines de semana y vacaciones.

.....

Encuentra una **buena temperatura** para dormir (fresco es mejor).

.....

evitar comidas pesadas o picantes antes de acostarte. Si tienes hambre, come un bocadillo ligero (carbohidratos complejos como un pan tostado con un poco de mantequilla de cacahuete o una rebanada fina de queso; plátanos también son una buena opción).



.....

evitar tomar cafeína **4-6 horas** antes de acostarte.

.....

conseguir una cama y ropa de cama cómoda; eliminar el desorden en la recámara.

.....

evitar tiempo frente a la pantalla poco antes de acostarte. La luz azul de la computadora o teléfono móvil o tableta puede evitar que tu cuerpo libere la hormona melatonina, que juega un papel clave para quedarse dormido.

.....

hacer ejercicio con regularidad, pero no antes de acostarte.