Para dormir bien hay que tener buenos hoitos de sueo, lo que se llama buena higiene de sue. Llevar una adecuada higiene de sue. permite que durmamos mejor y facilita el desempe♦ de nuestras labores diurnas.

desempe♦ de nuestras labores diurnas. d: Lleve una vida saludable, procurando concederse algunos minutos de relax, varias veces, a lo largo de la jornada. horarios regulares, de comida, ejercicio, actividades. ejercicio regularmente. Evite hacerlo muy proimo a la hora de dormir, mejor que hayan transcurrido algunas horas (3-4) antes de meterse en la cama. siestas y si algen de no lo logra, haga una siesta corta (15-20m). src="images/stories/imagenes incorporar/botebol img7.jpg" border="0" alt="Pautas para dormir mejor" /> Haga cenas ligeras pero no se acueste hambriento. cafe a, la nicotina y el alcohol. La cafe a y la nicotina son estimulantes. El alcohol puede hacer que se despierte en mitad de la noche y disminuye la calidad de sue . es una persona que tiende a preocuparse, antes de que llegue la hora de acostarse, haga un peque ejercicio. Coja papel y leiz y anote todos aquellos problemas que le preocupan, las tareas pendientes para el d\(\epsilon\) siguiente, repase la lista hasta sentir que la ha completado y a partir de ah@enfoque su actividad mental hacia aquello que le haga sentir bienestar.
A la hora de acostarse: Procure establecer horarios regulares de acostarse y levantarse. No se acueste hasta que no tenga sue . Realice alguna actividad placentera y relajante: o mosica, hojear una revista, etc. para dormir, evite llevarse trabajo a la cama, leer, ver la TV. rutina antes de acostarse. Siempre la misma (tomar una ducha caliente, prepararse una tisana o vaso de leche caliente, etc) pasados 10-15m, lev�tese, salga del dormitorio y haga alguna actividad relajada en otra habitacio hasta que sienta somnolencia, ese sero el momento de volver a la cama. Evite las actividades que considere muy interesantes, eso le mantendr♦ despierto.
>
>span class="titulo">En cuanto a la habitaci@: Haga de su dormitorio un espacio confortable, oscuro, silencioso y con una temperatura adecuada. Es mejor que la habitaci est fresca. Duerma en un buen colche, ni muy duro ni muy blando, que le haga sentirse ceodo.