

PÍLDORAS DIARIAS DEL ÁREA DE BIENESTAR DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

"TIPS PARA LIDIAR CON EL INSOMNIO"



Crear un ambiente relajado en el dormitorio.

La estancia debe estar acondicionada para facilitar el reposo. Es conveniente regular la intensidad de la luz y evitar la radio, la televisión u otros dispositivos que no contribuyan a crear un clima de relajación.

Evite el uso de móviles.

Es recomendable, y no solo durante la cuarentena, evitar el uso de los teléfonos móviles al menos una hora antes de dormir.

Realizar ejercicio.

Realiza ejercicio diariamente, al menos una hora. Además se debe procurar que no sea al menos en las tres o cuatro horas previas a irse a la cama, pues esto puede activar el cuerpo e inducir insomnio.

Crear una rutina para antes de acostarse.

Es bueno repetir cada noche un ritual similar que ayude a prepararte mental y físicamente para ir a la cama como lavarte los dientes, ponerse el pijama, leer un capítulo de un libro, etc.

Evitar cenas pesadas.

comer de forma equilibrada durante todo el día. Esto ayudará a evitar malestar o pesadez a causa de la alimentación, Los plátanos, los huevos o la leche "son alimentos ricos en triptófano que van a ayudar a conciliar el sueño"

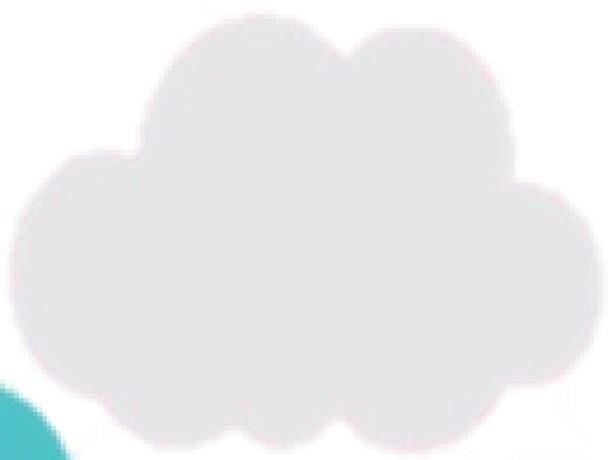
Espacio de meditación.

La meditación ha resultado ser de gran ayuda para conciliar el sueño. Ayuda a la relajación.





“QUÉDATE EN CASA”



RECOMENDACIONES DEL ÁREA DE BIENESTAR LABORAL PARA LOS FUNCIONARIOS DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE IBAGUÉ

