

18 DE MARZO

Día Mundial del  
Sueño



**Dormir es salud y  
bienestar.**



Tener una **buena calidad de sueño** nos ayuda a recuperarnos de las exigencias del día a día. Además de propiciar un estado de alerta adecuado, la creatividad y promueve nuestro desempeño.

Dormir mal afecta nuestro aprendizaje, nuestro estado de ánimo y las relaciones interpersonales.

## ¿CÓMO POTENCIAR NUESTROS HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES?

- Mantener un horario regular para acostarse y levantarse, incluido los fines de semana.
- Dormir una cantidad de horas que nos permita estar alerta al día siguiente. Dormir poco o mucho genera malestar.
- Desarrolle una rutina que anticipe el dormir. Una ducha caliente, infusión, clima y agradable. Poco o ningún aparato electrónico.
- Ayuda a tu reloj biológico. Al dormir utiliza luz apagada y al despertar ponte en contacto con luz más intensa.
- Cuida el consumo de bebidas estimulantes y el uso excesivo de nicotina y alcohol antes de dormir, esto puede perjudicar tu calidad de sueño.





## NO PUEDES DORMIR...

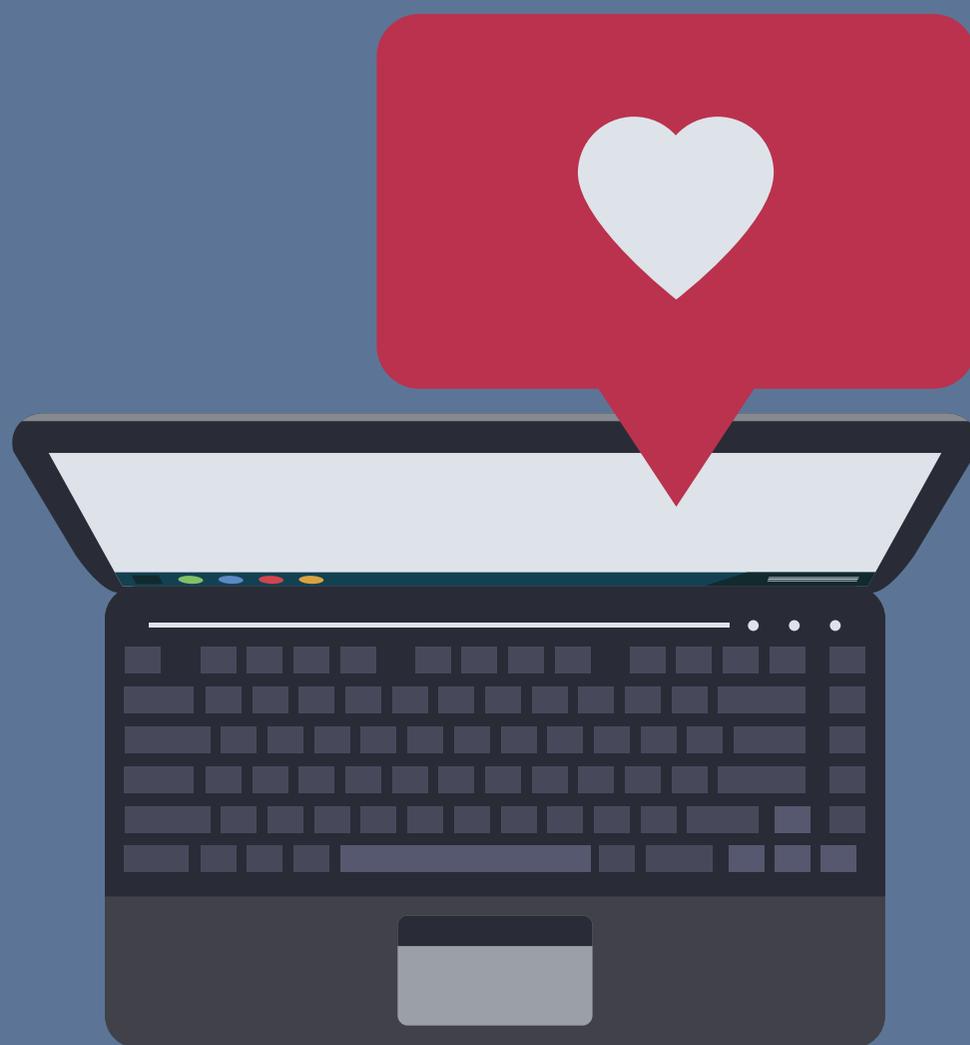
Evita estar mirando el reloj o estar calculando el tiempo que queda. Esto te activará y hará más difícil relajarse.

Si tienes muchas preocupaciones y/o pensamientos. Prueba tener una libreta cerca, anota tus pensamientos y cierra la libreta. Destina tiempo para pensar alejado del tiempo de descanso.

Intenta focalizarte o centrarte en algo específico. Puedes prestar atención a tu respiración, a una sensación, a un sonido o evocar un espacio agradable. Evitará que divagues.

En general lo que nos relaja es lo que nos ha relajado antes. Trae a tu presente esa sensación y registra como se siente tu cuerpo al estar ahí.





Si requieres orientación o mayor información puedes comunicarte a  
[psicologia@odontologia.uchile.cl](mailto:psicologia@odontologia.uchile.cl)  
[dirasest@odontologia.uchile.cl](mailto:dirasest@odontologia.uchile.cl)