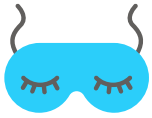


# Súper espacios para dormir

Los entornos para dormir tienen un gran impacto en la calidad del sueño. Intenten estas sugerencias para crear espacios saludables para dormir en casa.



## Mantener la oscuridad

El ciclo de dormir y despertar del cerebro se basa en el nivel de luz que hay en su entorno.

### Para enviar la señal de que es la hora de dormir:

- Cierren las persianas o las cortinas.
- Cúbranse los ojos con un antifaz para dormir.
- Apaguen las pantallas, como la televisión o los teléfonos.



## Mantener silencio

Al igual que la luz, los ruidos fuertes o persistentes pueden mantener el cerebro despierto y alerta.

### Para encontrar el silencio:

- Utilicen tapones para los oídos: búsquenlos en supermercados y tiendas de comestibles.
- Traten con un ventilador para hacer un ruido de fondo tranquilizador.
- Utilicen una máquina para hacer ruido blanco o una aplicación.



## Mantener la comodidad

Al igual que Ricitos de Oro, los niños y adultos duermen mejor en espacios que les resulten cómodos.

### Para encontrar un espacio como el de Ricitos de Oro:

- Escojan almohadas, sábanas y frazadas que sean cómodas.
- Usen un pijama holgado y cómodo.
- Procuren estar en una temperatura entre 60 a 67 grados.



## Mantener la tranquilidad

No importa el tamaño de la habitación, hagan que sea un espacio enfocado para dormir.

### Para hacer un espacio relajante dedicado al sueño:

- Mantengan los teléfonos y las tabletas lejos de la cama cuando sea la hora de dormir.
- Escriban, dibujen o lean algo relajante antes de acostarse, en lugar de ver algo en una pantalla.
- Animen a los niños a hacer las tareas en otro lugar que no sea donde duermen, si es posible.