

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.