

# Cositas de Bienestar

Del 1 al 8 De Marzo Es La Semana Nacional De  
Concienciación Sobre el Sueño



## CONSEJOS Y TRUCOS PARA DORMIR COMO UN BEBÉ



### Aumentar La Exposición A La Luz Brillante Durante El Día

Esto ayuda a mantener su ritmo circadiano saludable y mejorar la calidad y duración del sueño.



### Esforzarse En Ser Consistente

Establezca una rutina regular antes de acostarse, que incluya tiempos de sueño/vigilia.



### Reducir La Exposición A La Luz Azul Por La Noche

Luz azul, típicamente emitido por dispositivos electrónicos, se ha sabido que reduce las hormonas como la melatonina.



### Evite El Alcohol Antes De Acostarse

El alcohol puede alterar los patrones de sueño y reduce la producción de melatonina.



### Evite Consumir Cafeína Tarde En El Día

La cafeína estimula el sistema nervioso y puede dificultar que el cuerpo se relaje por la noche.



### Crear Un Entorno Óptimo Para Dormir

Establezca su temperatura de sueño ideal (~70 F) y elimine la luz externa y los ruidos de su dormitorio.

## ¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

### Cómo jugar

- 1) Lea los consejos anteriores
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

### Pregunta

¿Cuál de los consejos de arriba  
Planeas probar esta semana?

**¡RESPONDE A FITBIT®  
CHALLENGE AQUÍ!**

