

Día Mundial del Sueño 15 de marzo 2026



*Las enfermeras familiares y comunitarias
te enseñan a cuidar tu sueño.*

Dormir bien es el resultado de aplicar hábitos conscientes y constantes cada día.



**LEVÁNTATE
SIEMPRE A LA
MISMA HORA
(INCLUSO FINES
DE SEMANA).**



**EVITA LAS SIESTAS
PARA LLEGAR
CON SUEÑO
A LA NOCHE.**

**Crea una rutina
innegociable.**

**Cuida lo que
consumes.**

Evita la cafeína
después de las 4 p.m.

**Evita el consumo de
tabaco y alcohol**



Inicia el ritual de desconexión.



90 MINUTOS ANTES DE ACOSTARTE, APAGA PANTALLAS



REALIZA ACTIVIDADES RELAJANTES COMO LEER O ESCUCHAR MÚSICA SUAVE.

Convierte tu dormitorio en un santuario.



MANTÉN LA HABITACIÓN OSCURA, FRESCA Y SILENCIOSA.



USA LA CAMA EXCLUSIVAMENTE PARA DORMIR Y LA ACTIVIDAD SEXUAL.

Aplica la regla de los 20 minutos.



SI NO LOGRAS DORMIRTE, SAL DE LA CAMA Y VETE A OTRA HABITACIÓN HASTA QUE SIENTAS SOMNOLENCIA REAL.

**Dormir bien no es suerte,
sino una habilidad que
se entrena con
hábitos constantes.**

