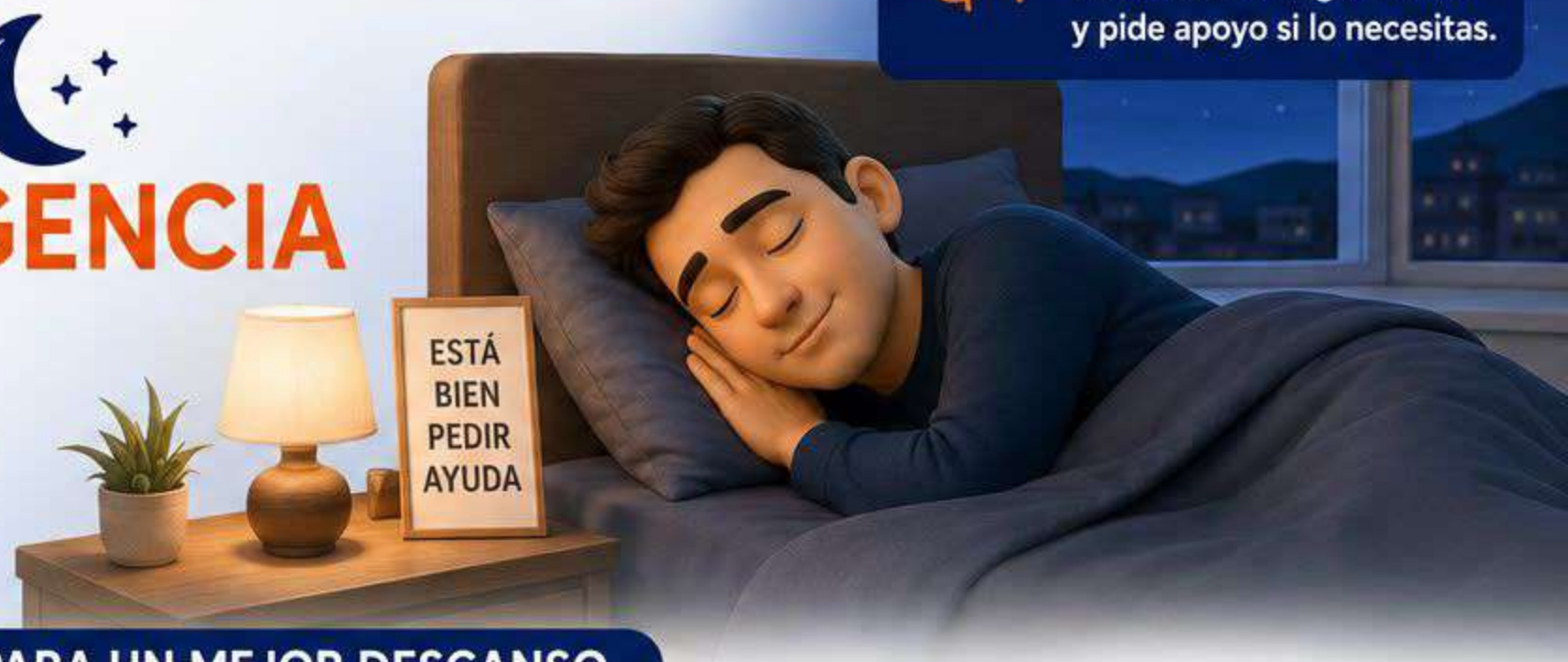




Es normal sentir miedo, ansiedad o preocupación. Sé amable contigo mismo y pide apoyo si lo necesitas.

¿CÓMO DORMIR BIEN LUEGO DE UNA EMERGENCIA COMO EL SISMO?

Dormir bien ayuda a tu cuerpo y mente a recuperarse. Cuida tu descanso para recuperar tu bienestar.



7 CONSEJOS PARA UN MEJOR DESCANSO

1



ESTABLECE RUTINAS

Mantén horarios para dormir y despertar, incluso en días difíciles.

2



EVITA PANTALLAS ANTES DE DORMIR

Al menos 1 hora antes de acostarte, evita el celular, la televisión y las redes sociales.

3



CREA UN AMBIENTE TRANQUILO

Tu espacio debe ser oscuro, silencioso, fresco y cómodo.

4



PRACTICA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Respira profundo, medita, escucha música suave o realiza ejercicios de estiramiento.

5



ESCRIBE LO QUE TE PREOCUPA

Sacar tus pensamientos en un papel antes de dormir puede ayudarte a liberar tu mente.

6



PIDE APOYO

Habla con alguien de confianza sobre lo que sientes. No estás solo, estamos para ti.

7



EVITA ALCOHOL, CAFEÍNA Y COMIDAS PESADAS EN LA NOCHE

Pueden alterar tu sueño y dificultar tu descanso profundo.



TU DESCANSO ES PARTE DE TU RECUPERACIÓN.
CUÍDATE HOY, PARA ESTAR MEJOR MAÑANA.



En Positiva te acompañamos con herramientas y apoyo para cuidar tu bienestar integral.



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO

