

Desafío de 30 días de sueño



Con todas las preocupaciones de la vida, puede costar dormir bien. ¡Pero estamos aquí para ayudar! Nuestro equipo de expertos ha recopilado 30 consejos para dormir mejor durante 30 días.

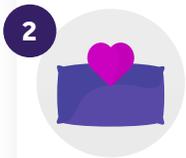
La misión de este reto es simple: **intentar dormir entre 7 y 9 horas por noche**, tantas noches como pueda, durante 30 noches seguidas. No se preocupe, no tiene por qué salir perfecto. Solo haga su mejor intento.

¿Todo listo para dedicarse tiempo y descansar bien? ¡Reiniciemos ese reloj biológico y comencemos!

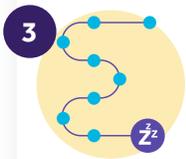
 Marque todos los días en los que haya logrado dormir entre 7 y 9 horas. Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día o imprima esta guía y complétela a mano.



1 Dormir bien mejora la salud mental, los niveles hormonales y hasta la memoria. ¡Eche un vistazo a **esta lista** que contiene todas las razones por las que un buen descanso ayuda tanto!



2 Programe una cita con su almohada. Configure en su teléfono una **alarma pacífica de "ir a la cama"** para recordarse que es hora de acostarse.



3 ¿Su rutina cotidiana ayuda o perjudica su buen dormir? Le recomendamos este **cronograma de actividades** para promover un descanso de mejor calidad.



4 Gaste energía con **actividad física**. Salga a caminar o a trotar un largo rato por la tarde, o haga saltos de tijera en su casa.



5 Si el problema es que no siente sueño, la causa podría estar en su propio dormitorio. Aquí tiene nuestra **guía gratuita para rediseñar su dormitorio** y dormir mejor.



6 ¿Siente los efectos sobreestimulantes de la cafeína? Trate de cambiar el café de todas las mañanas por **té verde**. El té le dará energía, pero con mucha menos cafeína.

Desafío de 30 días de sueño



7

Vea cuáles son los consejos de los profesionales para dormir bien. Le compartimos uno de nuestros artículos más populares sobre cómo **conciliar el sueño más rápido y dormir por más tiempo**.



8

Las preocupaciones pueden dificultar conciliar el sueño. Arme un **"estacionamiento" para sus pensamientos**. Tenga un bloc de notas a mano al lado de su cama y escriba las cosas que le vengan a la mente. ¡No se irán a ningún lado y podrá verlas por la mañana!



9

Si no come bien, probablemente no pueda dormir bien. Aquí encontrará **algunas recetas saludables para la cena** que satisfarán su hambre, sin impedirle dormir por la noche.



10

Nuestros cuerpos están destinados a interactuar con la naturaleza. Promueva el sueño dando un paseo diurno **al aire libre**. Esto puede equilibrar sus pensamientos y poner las cosas en perspectiva.



11

Consienta al cuerpo y a la mente con una **meditación tranquilizante para dormir**. Este relajante audio es su boleto al país de los sueños.



12

Disfrute de un agradable **baño antes de acostarse**. Agregue velas, burbujas, música suave o simplemente algunas sales de Epsom, que promueven la relajación muscular.



13

Es difícil conciliar el sueño cuando la mente está acelerada. Quítese pensamientos incómodos con estas indicaciones rápidas **para escribir un diario a la hora de acostarse**.



14

Hágale caso a su olfato. Aromas como lavanda, jazmín, rosa y manzanilla romana ayudan a preparar el cuerpo para un mejor descanso.



15

Esta sencilla **rutina de estiramiento a la hora de acostarse** podría ser justo lo que necesita para preparar su cuerpo para un sueño profundo.

Desafío de 30 días de sueño



16



¡Ha llegado a la mitad del desafío! ¿Cuántas noches enteras ha podido dormir hasta ahora?
¡Siga así!

17



Para este día 17 del desafío, compartimos **17 hábitos diarios que mejoran la calidad del sueño**. Écheles un vistazo y elija uno o dos para probar hoy mismo.

18



¿Necesita algo de guía? Busque algunos **videos de Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma (ASMR)** en línea. A muchas personas les resultan tranquilizadoras las voces calmas y susurradas de la experiencia ASMR.

19



Hay una razón por la que les damos a los niños una taza de leche caliente antes de acostarse. ¡Porque funciona! Pruebe una de estas **dos recetas de bebidas calientes** para antes de acostarse.

20



La antigua filosofía china del feng shui recomienda **mantener todas las puertas, armarios y cajones cerrados** al dormir, ya que promueve una sensación de paz y seguridad.

21



A veces, lo único que hace falta son algunos cambios de hábitos. Aquí hay una lista de **cambios simples que promueven el sueño** para aplicar tanto en la comida como en la rutina.

22



Es más probable que duerma mejor si se acuesta y se despierta a la misma hora todos los días, incluso en sus días libres. Trate de **respetar un horario** tanto como pueda.

23



El secreto está en los horarios. **Tómese tiempo para dormir** y así pueda priorizar su salud.

24



¿Todavía no puede conciliar el sueño? No dé vueltas y vueltas. **Levántese de la cama** para no asociar el dormitorio con el insomnio. Levántese y **haga algo tranquilo**, como leer o tejer, hasta sentir sueño.

Desafío de 30 días de sueño



25



Tener que levantarse no siempre es divertido. Por suerte, tenemos **cinco consejos para vivir mejor la mañana**, ¡con una actitud brillante y alegre!

26



¿Su pareja ronca o se mueve, y eso le impide dormir bien? **Hable con su pareja** sobre lo que usted necesita para tener una noche de descanso decente.

27



"Cuanto más envejecemos, menos horas de sueño necesitamos". ¡Incorrecto! Desmienta este y otros mitos del sueño con nuestra **lista basada en evidencias de falsos mitos sobre el sueño**.

28



¿Sigue teniendo problemas para conciliar o sostener el sueño? **Hable con su médico** sobre lo que ha intentado y consúltelo qué le recomienda. Hay afecciones como la apnea del sueño o el insomnio que afectan a muchas personas y deben ser diagnosticadas por un profesional.

29



Relaje su cuerpo de adentro hacia afuera con esta actividad calmante de **relajación muscular progresiva**.

30



¡Hoy es el último día del reto! Vaya a la cama con la mente en paz, el cuerpo relajado y el espíritu tranquilo. **¡Termine con actitud... y sueño!**

Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

