

# ¿Quieres dormir mejor? Sigue estos consejos



Dormir hasta que empieza a amanecer, despertarte tarde y tener sueño todo el día... pero llega la noche y de nuevo **no puedes dormir**.

Gabriela Ortíz, decana de **Bienestar y Salud de [Tecmilenio](#)** compartió **4 consejos** para evitar las noches de insomnio o de descanso a medias durante esta **cuarentena**:

## 1) Establece una rutina de sueño y síguela

Asigna siempre un **horario** para irte a dormir y procura respetarlo, así como tomar algunas medidas con tiempo para que cuando llegue la hora te vayas a la cama.

## 2) Evita consumir alimentos pesados antes de irte a dormir

Evitar grasas y comidas altas en azúcar como bebidas azucaradas o chocolate, **cerca de la hora** de dormir, podría ayudarte a conciliar el sueño.

## 3) Asigna un lugar de descanso

Elige el lugar donde vas a dormir y no lo utilices durante todo el día. Que ese espacio solo sea para cuando ya vayas a **descansar** al final del día.

#### 4) Evita usar tu cama para realizar tus tareas

La **cama**, por ejemplo, es un espacio que deberías utilizar solo para descansar por lo que evita hacer tarea o tomar clases ahí.



width="900" loading="lazy">

### MÁS SOBRE CUIDA TU MENTE

En los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar desde consejos en temas de salud mental, mente positiva, hasta un calendario de actividades que incluye **yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

Los contenidos incluyen notas de recomendaciones y consejos de salud y bienestar de [TecSalud](#), [CONECTA](#) y [Tec Review](#), videos de meditación, ejercicio e incluso un test para medir la ansiedad.

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**