

# Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



## PROCURAR UN SUEÑO DE CALIDAD

Para lograr hacer todo lo que queremos hacer en nuestros días, a menudo sacrificamos el sueño. Pero el sueño afecta tanto la salud mental como la física. Es vital para su bienestar. Cuando está cansado, no puede funcionar de la mejor manera. El sueño le ayuda a pensar con más claridad, a tener reflejos más rápidos y a concentrarse mejor. Tome medidas para asegurarse de dormir bien regularmente por la noche.

### PARA OBTENER UN SUEÑO DE MEJOR CALIDAD:

- Acuéstese y levántese todos los días a la misma hora.
- Duerma en un lugar oscuro y tranquilo.
- Ejercítese diariamente.
- Limite el uso de productos electrónicos.
- Relájese antes de acostarse.
- Evite el alcohol, la nicotina y los estimulantes a altas horas del día.
- Consulte a un profesional de la salud si tiene problemas continuos para dormir.