

Noticias de Bienestar

¡Consejos de bienestar presentados por el personal del Centro de Bienestar Monroe! ¡Nuestro objetivo es empoderar el bienestar de nuestra comunidad!



¡El mes de Marzo celebra la Semana Nacional de Concientización sobre el Sueño del 13 al 19 de Marzo! ¿Por qué el sueño es tan importante para nuestra salud mental? Dormir lo suficiente nos permite concentrarnos en nuestros mandados diarios, regular nuestras emociones y mantener habilidades cognitivas como la atención, el aprendizaje y la memoria. La falta de sueño dificulta el manejo de factores estresantes menores. Los consejos para crear hábitos de sueño saludables y mejorar el sueño son:

1. Mantenga un horario de sueño constante (incluso los fines de semana)
2. Establezca una rutina a la hora de acostarse que le permita dormir al menos 7 horas
3. Cree un ambiente de sueño saludable: temperatura cómoda, relajante y sin luces brillantes. Si necesita ruido para dormir, considere la música relajante con la aplicación [Calm](#).
4. Manténgase activo durante todo el día.

Para más información en dormir bien visite:

[At-A-Glance: Healthy Sleep \(Spanish\) | NHLBI, NIH](#)

[In Brief: Your Guide to Healthy Sleep \(Spanish\) | NHLBI, NIH](#)

Recursos comunitarios cerca de usted:

[Recursos Comunitarios del Condado de Santa Clara](#)

[Conseguir Comida | Second Harvest of Silicon Valley](#)

[Programas del Sagrado Corazón](#)