



**BJA**  
Bureau of Justice Assistance  
U.S. Department of Justice



**Siempre  
ser  
consistente**

# Buenos hábitos de dormir

- ✓ Obtener 7 a 9 horas de sueño
- ✓ Establecer horas constantes para ir a dormir y despertar
- ✓ Limitar las distracciones a la hora de dormir
- ✓ Mantener un cuarto callado, oscuro y fresco
- ✓ Evitar comer mucho, cafeína, alcohol o ejercicio antes de dormir

Para aprender más, visite:  
[www.valorforblue.org](http://www.valorforblue.org)

Recurso usado: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>

Este proyecto fue apoyado por el número de subvención 2019-VI-BX-K001 otorgado por la Oficina de Asistencia Judicial. La Oficina de Asistencia Judicial es un componente de los Programas de la Oficina de Justicia del Departamento de Justicia de los Estados Unidos, que también incluye la Oficina de Estadísticas de Justicia, el Instituto Nacional de Justicia, la Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia, la Oficina de Víctimas de Delitos, y la Oficina de Sentencia, Monitoreo, Detención, Registro y Seguimiento de Delincuentes Sexuales (SMART). Los puntos de vista u opiniones en este documento son los del autor y no representan necesariamente la posición oficial o las políticas del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

GESTIONADO POR

**IIR**  
Institute for Intergovernmental Research