CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR ESTA CUARENTENA

CREAR UNA RUTINA EN QUE SE DUERMA A LA MISMA HORA, SI PUEDE, TOME UN BAÑO ANTES DE DORMIR.

ES IMPORTANTE COMER SANO Y EVITAR ALIMENTOS QUE CONTENGAN CAFEÍNA, COMO EL CAFÉ Y LA BEBIDA, EVITAR COMIDAS PESADAS DURANTE LA NOCHE

ESTAR EN OTROS ESPACIOS DE LA CASA PARA TRABAJAR O HACER TAREAS, YA QUE EL HECHO DE ESTAR TANTO TIEMPO EN CASA, PUEDE HACER QUE EMPECEMOS A UTILIZAR LA CAMA PARA HABLAR, CHATEAR, TRABAJAR, ETC.

PARA EL CEREBRO ES MUY IMPORTANTE MANTENER ASOCIACIONES CONGRUENTES. POR EJEMPLO: SI EL CEREBRO ASOCIA LA CAMA CON ESTAR DESPIERTO E INTERESADO EN PELICULAS O ESTAR TRABAJANDO, DIFÍCILMENTE ENTENDERÁ CUANDO LLEGUE LA NOCHE QUE AHÍ TAMBIÉN TIENE QUE DORMIR.

TOMAR INFUSIONES DE MELISA O PASSIFLORA

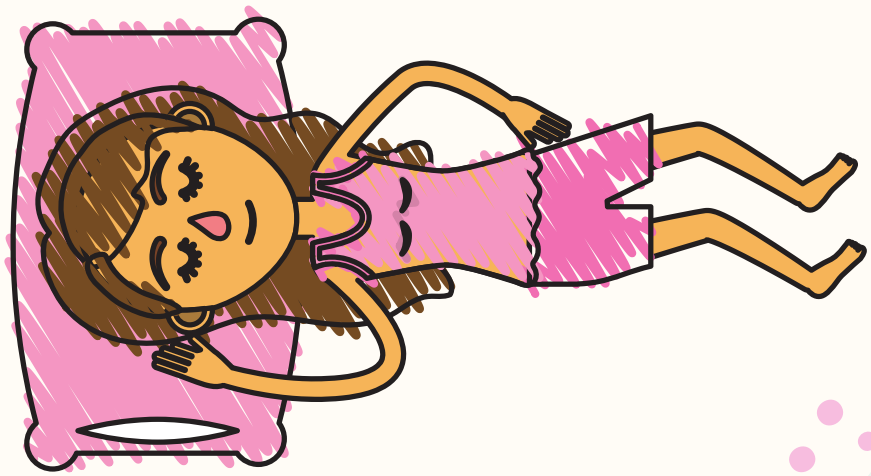
HACER YOGA O MEDITACIÓN AYUDA A DISMINUIR LOS NIVELES DE TENSIÓN. HACER MEDITACIÓN AYUDARÁ A PONER LA MENTE "EN BLANCO" Y ALEJAR PENSAMIENTOS QUE PUEDEN LLEGAR MIENTRAS SE ESTÁ INTENTANDO CONCILIAR EL SUEÑO.
ES RECOMENDABLE HACER MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN O AUTO-MEDITACIONES GUIADAS CORTAS ANTES DE DORMIR.

EVITA TELÉFONOS Y TABLETS.
¡LA LUZ CERCANA AL OJO INHIBE LA SECRECIÓN DE MELATONINA, ESTO HACE QUE EL SUEÑO SE RETRASE.

¡LEER UN LIBRO QUE SEA DE INTERÉS TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A DORMIR.

RECORDEMOS QUE LA HABITACION DEBE ASOCIARSE SÓLO PARA DORMIR.

CONSEJOS PARA DORMIR DURANTE LA CUARENTENA



TENER UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO

Crear una rutina en que se duerma a la misma hora, si puede, tome un baño relajante

ALIMENTACION SALUDABLE

Es importante comer sano y evitar alimentos que contengan cafeína, como el café y la bebida, evitar comidas pesadas durante la noche

UTILIZAR LA CAMA SÓLO PARA DORMIR

Estar en otros espacios de la casa para trabajar o hacer tareas, ya que el hecho de estar tanto tiempo en casa, puede hacer que empecemos a utilizar la cama para hablar, chatear, trabajar, etc. Para el cerebro es muy importante mantener asociaciones congruentes. Por ejemplo: si el cerebro asocia la cama con estar despierto e interesado en peliculas o estar trabajando, difícilmente entenderá cuando llegue la noche que ahí también tiene que dormir.

INFUSIONES DE VALERIANA O PASSIFLORA

En casos ligeros de ansiedad podría se útil y eso quizás podría mejorar el sueño.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Hacer yoga o meditación ayuda a disminuir los niveles de tensión. Hacer meditación ayudará a poner la mente "en blanco" y alejar pensamientos que pueden llegar mientras se esta intentando conciliar el sueño.

Es recomendable hacer meditación basada en la respiración o auto-meditaciones guiadas cortas antes de dormir.

EVITAR LOS TELÉFONOS O TABLETS

La luz cercana al ojo inhibe la secreción de melatonina, esto hace que el sueño se retrase.

LECTURA

Leer un libro que sea de interés también puede ayudar a dormir.
Recordemos que la habitacion debe asociarse sólo para dormir.