



EQUIPO PSICOSOCIAL

ÁREA PSICOLÓGICA

LICEO B-36 LA CHIMBA

HIGIENE DEL SUEÑO

TECNICAS PARA EL BUEN DORMIR



¿Qué es?



La **higiene del sueño** es un conjunto de acciones y hábitos que se hacen necesarios para dormir bien. Cuando hablamos de conciliar el sueño por la noche, no es sólo una cuestión de cantidad, sino también de calidad. Cómo duermes va a influir en tu rendimiento durante el día, en tu bienestar y en tu lucidez.



Hay días, o períodos de nuestras vidas, en que nuestra regulación del sueño puede verse afectada, ya sea por factores externos o por factores internos que no nos dejan en paz. Como es esperable que esta crisis sanitaria de nivel global esté afectando tu descanso, queremos compartirte estos tips para mejorar el sueño y tener un buen dormir.



Durante el día y antes de dormir



- No hagas ningún trabajo cerebral intenso mínimo 1 hora antes de acostarte.
- Evita pantallas azules (Celular, Tablet, Computador, televisión) mínimo 1 hora antes,
- Estos estímulos lumínicos inhiben la producción de la hormona Melatonina que es la que induce el sueño de manera natural.

- Deja de consumir café, té, mate o bebidas estimulantes después de las 16:00 hrs.
- Deja de sobrecargar el estómago. Que tu dieta sea liviana y fácil de digerir, limitando alimentos excitantes, como currys, picantes, vinagres, pickles, ácidos, fermentados para las primeras horas del día. Termina de comer idealmente 3 horas antes de ir a dormir.
- No tomes alcohol ni fumes antes de dormir.

- No tomes medicamentos para inducir el sueño, a menos que hayas recibido prescripción profesional. Trata en lo posible de conciliar el sueño de forma natural.
- Puedes leer un libro, tejer, o realizar algo que te de calma y paz (Sin embargo, no se recomienda leer novelas o cuentos con temas de suspenso, terror, etc., ya que puedan alterar o estimular más de la cuenta tu sistema nervioso).

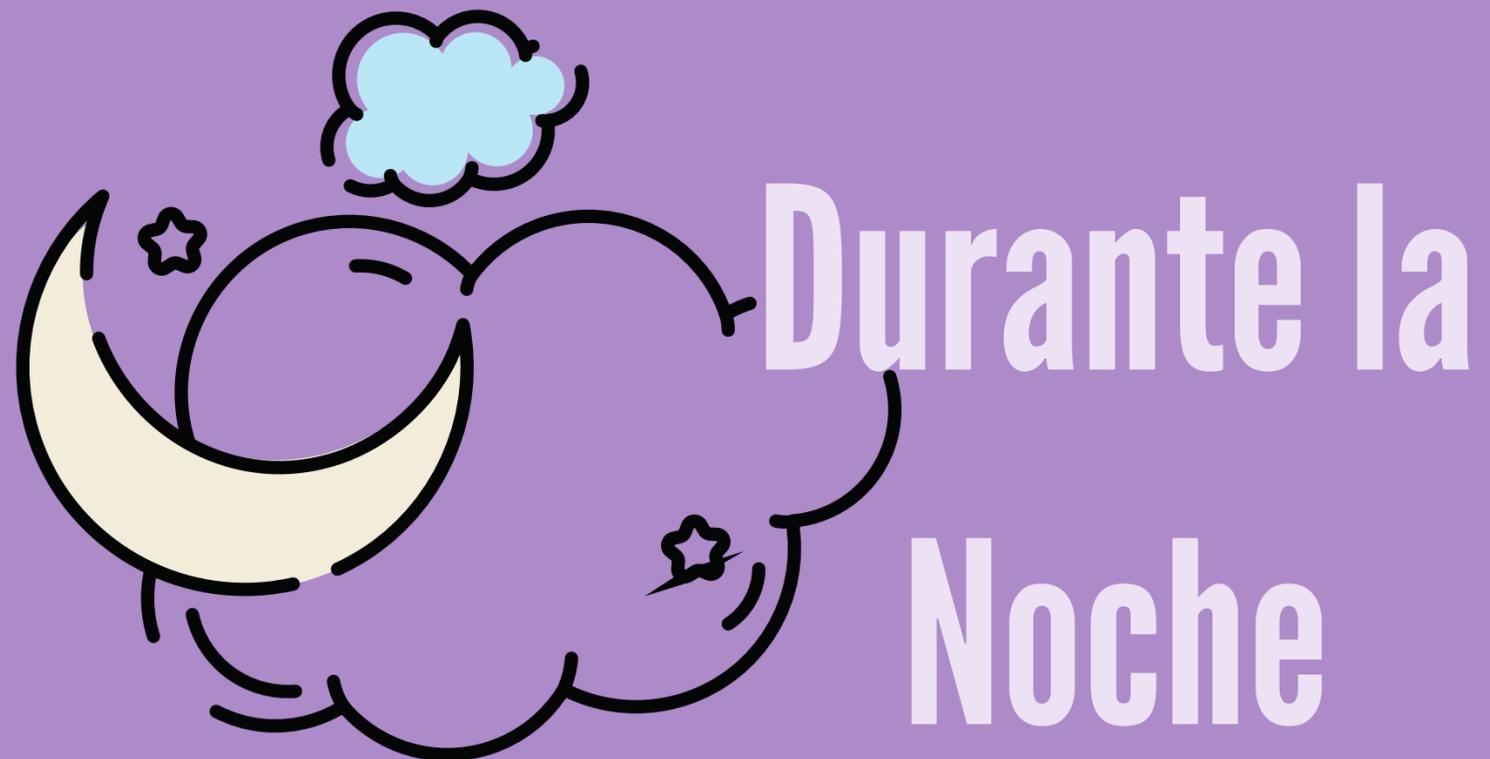
Justo antes de

Dormir



- Puedes practicar un ejercicio de relajación, respiración, meditación antes de dormir.
- Para liberar la mente de preocupaciones puedes escribir antes de dormir un listado de las tareas a cumplir al siguiente día. Esto permitirá vaciar en el papel temas inconclusos y darte el tiempo de la noche solo para descansar.
- Puedes darte una ducha o baño de tina tibio o caliente antes de dormir.





Durante la Noche

- Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero. Si no consigues conciliar el sueño en unos 20 minutos, sal de la cama y relájate en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.

- Usa ropa de cama liviana. No te cubras con tantas frazadas
- Si te levantas, no te preocupes por ver qué hora es. Mirar el reloj te generará ansiedad.
- No mantengas ninguna luz en tu habitación.



Recomendaciones

- Hay conductas que en el normal cotidiano no hacen gran diferencia. Quizás seas de las personas que acostumbran a dormirse mirando el celular. Pero si estás teniendo problemas con tu dormir, pequeñas cosas pueden hacer la diferencia, más vale organizarte, seguir estos consejos y volver a calibrar tu reloj biológico.
- Si aún siguiendo estos consejos no logras regular tu sueño en una semana, no dejes pasar más tiempo y consulta con un profesional. Te recomendamos partir por una consulta psicológica, ahí se evaluará la necesidad de una interconsulta profesional para exámenes o medicación.



Estamos lejos, pero no distantes

Por paradójico que parezca, presionarte para lograr dormir sólo te mantendrá más despierto. Intenta tomártelo con calma, de manera amorosa. Si no estas pudiendo dormir bien, puede significar que una parte de ti no lo está pasando bien, así que intenta ser comprensive contigo mismo

