

SUEÑO Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS



¿Problemas para dormir?

ERRADICA LOS MALOS HÁBITOS



Siestas prolongadas



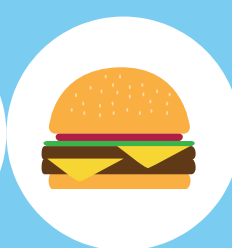
Usar celular, computador, ver televisión en la cama



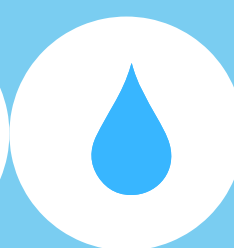
Consumir estimulantes del SNC



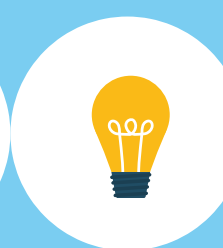
Consumir alcohol antes de dormir



Comer demasiado antes de dormir



Tomar demasiado líquido



Prender la luz para levantarnos a medianoche

INTRODUCE NUEVOS HÁBITOS

Mantener un horario regular para acostarse y levantarse incluyendo los fines de semana



Dormir una cantidad de horas que nos ayude a estar alerta al día siguiente



Practicar ejercicio por la mañana o la tarde, no cerca de la noche ni antes de acostarse



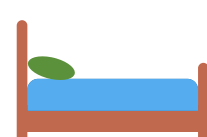
Desarrollar una rutina que anticipe al organismo a dormir



Antes de acostarse usar luces tenues, al dormir mantener la oscuridad



Generando cambios en el lugar para dormir

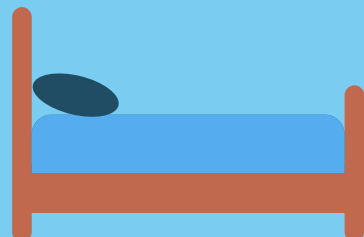


CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN LUGAR PARA DORMIR

Espacio silencioso

Temperatura agradable, en el ambiente y la cama

Luz tenue



Colchón y almohada cómoda

Ropa de cama liviana

Pocos o ningún aparato electrónico

QUÉ HACER FRENTE AL INSOMNIO



- Practica una técnica de relajación o respiración
- No mires la hora
- Si te preocupa temas pendientes, anótalos
- No te quedes en la cama, levántate, haz algo relajante y vuelve a dormir después de 20-30 minutos

Dormir bien tiene efectos muy positivos en nuestro organismo. Ayuda a combatir el estrés, pues nos brinda la posibilidad de recuperarnos cada noche para la siguiente jornada.