



¿CÓMO CUIDO MI ÁNIMO?

HIGIENE DEL SUEÑO

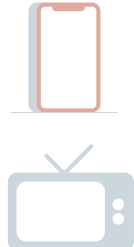
El buen dormir es importante para lograr un adecuado descanso, esto al mismo tiempo está relacionado al ánimo.



Intenta levantarte y dormir a la misma hora la mayor cantidad de días posibles. Haz todo lo posible por no postergar la hora en la que te levantas, para esto te recomendamos poner una alarma.



Evita estimulantes antes de dormir, como el alcohol, café, bebidas azucaradas, nicotina, té, cacao, y las comidas abundantes y excesivamente condimentadas



Apaga las pantallas 1 hora antes de dormir. Evita ver TV en la cama o usar equipos con pantalla; idealmente sacar el televisor del dormitorio. Si te es difícil dejar el uso de pantallas en la noche, intenta incorporar otro tipo de actividad antes de dormir que no requiera su uso, por ejemplo leer en papel, tejer, escuchar música, etc



Haz ejercicio por las mañanas y no justo antes de ir a dormir



Medita o haz ejercicios de relajación o respiración en la cama antes de dormir



Date una ducha o baño caliente antes de ir a dormir



Oscurece tu pieza para dormir, si no es posible puedes usar un antifaz. Así mismo intenta disminuir los estímulos externos y controlar la temperatura para que esta sea agradable para ti.



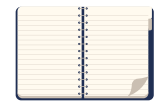
Evita las siestas y si es posible, elimínalas



Incorpora una rutina antes de dormir que te permita ir bajando el ritmo. Si puedes intenta bajar la intensidad de la luz, apagando el televisor, limpiar tu rostro o darte un baño, realizar una actividad que te relaje, etc.



Reserva el dormitorio sólo para el descanso. No lo uses como sala de estar. Si necesitas estudiar en tu habitación intenta hacerlo en un escritorio y no en la cama. Intenta salir de tu pieza y no estar todo el día ahí, lo ideal es que asocies tu habitación al descanso y no al trabajo o estudio.



Evita resolver problemas y planificar actividades mientras estás en la cama. Si tiene cosas pendientes déjalas anotadas antes de irte a dormir.



Si despiertas en mitad de la noche, evita mirar la hora cuando despiertes.