

CÁRITAS ANTE EL CORONAVIRUS.

SEGUIMOS ESTANDO CERCA

PAUTAS DE SUEÑO

#CADAGESTOCUENTA
#LACARIDADNOCIERRA

DOCUMENTOS DE INTERÉS



Caritas
Diocesana de
Salamanca

MEJORA TU SUEÑO.

**¿QUÉ HAGO
SI NO
PUEDO
DORMIR?**



MEJORA TU SUEÑO.

Al principio, este estar en casa “obligados” pudimos verlo como un buen momento para disfrutar de uno de los mejores lugares del mundo... ¡La cama! Y dormir todas esas horas que las prisas diarias no nos permiten...

Sin embargo, según van pasando los días encontramos más problemas para dormir y conciliar el sueño, porque ¡estamos volviendo loco a nuestro cerebro! Los pensamientos rumiantes, la ansiedad que nos provoca estar en casa, perder nuestra rutina... pueden ser algunas de las causas que nos provocan este “mal” dormir...

Por eso, a continuación, te proponemos algunas pautas que pueden ayudar a que tu sueño mejore sin necesidad de usar las pastillas como primera opción.

No olvides que esto es un entrenamiento, no te agobies si el primer día, incluso los primeros días sigues sin dormir de forma adecuada, que lo conseguirás.

PAUTAS PARA MEJORAR EL SUEÑO



1. Debemos dormir entre 6-8 horas: para ello márcate una hora de irte a la cama y otra para despertarte. Siempre la misma.
2. Genera tu propia rutina previa a dormir: nuestro cerebro necesita que le vayamos indicando que es la hora de dormir, por lo que genera siempre la misma rutina horas antes de dormir, por ejemplo, cenar, recoger la cocina, ponerme el pijama, lavarme los dientes, leer y dormir... que siempre sea el mismo orden, así le estaremos indicando que va llegando la hora de ir a dormir.
3. La cama para dormir y poco más: ver la tv, jugar con el móvil o leer son actividades que deben hacerse en otro lugar.
4. Uso moderado de las pantallas: la luz de las pantallas aumenta el estado de alerta y pospone la conciliación del sueño, por lo que 15 minutos antes de irte a dormir debes de dejar cualquier tipo de medio electrónico.
5. Los problemas los dejamos para las horas de sol: los asuntos laborales, los conflictos familiares, los pensamientos sobre la situación, las preocupaciones...son lo último en lo que hay que pensar al irse a dormir, por eso es importante que les des un tiempo limitado durante el día. Es normal que los tengas.

6. No comer ni beber antes de acostarse: evitar comer y beber al menos dos horas antes de irse a la cama, así evitaremos las ganas de levantarnos para ir al baño o las digestiones pesadas. Las cenas deben ser ligeras.

7. Realiza alguna actividad relajante: Después de todo el día activados es importante que le des tiempo a tu cuerpo y a tu mente también para relajarse, por eso, antes de dormir, en tu rutina introduce algo que te ayude a esta relajación, leer, escuchar música, realizar respiraciones profundas... a cada uno lo que más le ayude.

8. Tu cuerpo necesita cansarse: no podemos pedirle a nuestro cuerpo que descanse si no le hemos dado actividad, necesitamos sentirnos cansados, haz algo de ejercicio físico durante el día, al menos 30 minutos.



“Recuerda que la vida está hecha de sueños, dale espacio a los tuyos”