

IMPORTANCIA DE LA

# Higiene del sueño

DURANTE LA PANDEMIA



# HIGIENE DEL SUEÑO



Para muchos la experiencia de confinamiento ha sido agobiante, pero también es verdad, que puede suponer una **oportunidad** para adoptar nuevos hábitos positivos.

Al estar en casa, podemos poner mayor atención a nuestra **higiene de sueño** ya que pudiese ser la llave que mantenga a salvo nuestra salud física y emocional.

# ¿CÓMO LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR?



PONGA ATENCIÓN A:

**HORARIOS**



**PANTALLAS**



**SIESTAS**



## HORARIOS

- Mantenga horarios regulares
- Evite consumo de alimentos pesados.
- No consuma estimulantes (alcohol, tabaco, cafeína, chocolate) antes de dormir.

## PANTALLAS

Evita las pantallas antes de ir a la cama. Recuerda que nuestro cerebro interpreta la luz azul del móvil y tabletas como su fuera luz diurna, por lo tanto, se activa.

## SIESTAS

Puedes realizar una breve siesta, pero que no supere los 15 o 20 minutos.

# TIPS

## 1. LÁPIZ Y PAPEL A MANO

Si te despiertas por la noche, ESCRIBE en una libreta la idea o acción que te ha despertado (también puedes conversarlo con alguien). Lo importante es que liberes de tu mente la urgencia y las posibles consecuencias de aquello que estás imaginando que sucederá.

Escribe de manera libre aquello que te despertó (preocupación o pensamiento), anota alguna acción que te permita solucionarla (Ej: "Hablar con mi hijo y decirle..." "Arreglar X cosa").

Simplemente, permite que tu cerebro descanse y así logres dormir



# TIPS

## 2. RESPIRA

*SÍ OTRA VEZ...*

Cuando abras los ojos, antes de cualquier cosa, realiza 3 respiraciones conscientes.

Inhala y exhala profundamente (3 veces).

De esta manera, enviaras oxígeno a tu cerebro y cuerpo, para que se vaya activando.



# TIPS

## 3. NO AL CELULAR

En vez de mirar el celular, mejor lee algo bonito o estira tu cuerpo.

Regálate algunos minutos de desconexión, ¡¡tendrás todo el día para estar "muy" conectado a las redes!!

## 4. DESPERTADOR

Respetar el horario que elegiste para despertar y levantarte.

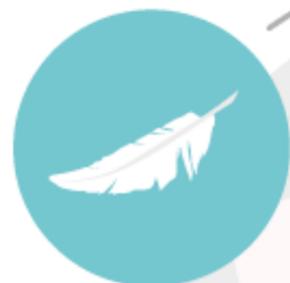
Cada vez que piensas: "cinco minutitos más", no es buena idea.

¿Por qué los "cinco minutitos más" no son buena idea?:

Confundes a tu cerebro, porque si te vuelves a dormir, le estás diciendo que reinicie el ciclo del sueño y eso lo **confunde**.

# PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

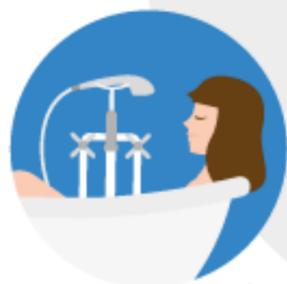
**Limita las siestas**  
a no más de 20 minutos



**Modera el consumo de café o té**  
a última hora de la tarde



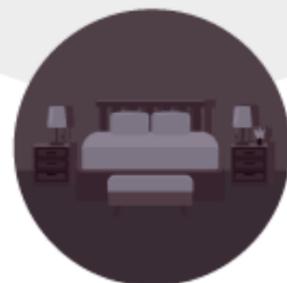
**Toma un baño de agua caliente**  
para empezar a relajarte



**Evita las pantallas antes de dormir**  
Te activan mentalmente dificultando el descanso



**Manten una rutina**  
Respetar tus horarios de sueño



**Crea un ambiente adecuado**  
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo



**Cena suave**  
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso



Instituto  
Tomás Pascual Sanz