

# TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL INSOMNIO

## Higiene del sueño

Algunos elementos que debes tener en cuenta para conciliar el sueño son:

1. Despertar y acostarte a la misma hora.
2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (6, 7 u 8 horas).
3. Evitar la ingesta de sustancias con efecto activador.
4. Evitar largas siestas durante el día.
5. Evitar actividades que aceleren tu sistema en horas previas a acostarte.
6. Tomar baños de agua a temperatura corporal.
7. Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etcétera).



## Relajación muscular

Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente:

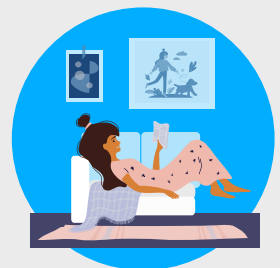
1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada.
2. Selecciona un músculo (ejemplo: bíceps) y tensiónalo con suavidad.
3. Mantén la tensión durante 10 segundos.
4. Relaja el músculo y repite otra vez.



## Lectura antes de dormir

Leer antes de dormir estimulará tu relajación y te ayudará a conciliar el sueño, así como a combatir el estrés. Para fomentar el hábito de la lectura:

1. Elige una lectura de tu agrado.
2. Fija una hora para leer y que sea la misma todos los días.
3. Elige el lugar ideal y una posición cómoda para comenzar a leer.
4. El tiempo dedicado a la lectura lo decides tú, puede ser desde 10 minutos hasta una hora.
5. Al momento de leer, despeja tu mente de pensamientos negativos y concéntrate profundamente.



Esta rutina se convertirá en un aviso claro para que tu cuerpo y mente empiecen a relajarse y a descansar.