

Consejos para dormir bien

1. Salir todos los días, busca la luz y el sol, éstos funcionan como un regulador del sueño.
2. Entretén tu intelecto, no evites la vida social.
3. Evita ingerir cafeína después de las 5 de la tarde.
4. Si tu cuerpo te lo pide toma una siesta que no dure más de 20 minutos.
5. Relájate durante la noche, busca actividades que te lleven a la relajación como leer un libro.
6. Acuéstate en un lugar cómodo, cierra los ojos y respira hondo de 5 a 10 minutos, si no te hace dormir te servirá como ejercicio de relajación.
7. Toma un baño de agua tibia media hora antes de ir a dormir.
8. No es recomendable tener plantas verdes en la recámara ya que durante la noche liberan gas carbónico, la habitación debe estar bien ventilada y fresca.
9. Un buen colchón también es factor importante a la hora de dormir, ni tan duro ni tan blando.
10. Respeta a tu cuerpo si te pide dormir no te sobrepases.
11. Si despiertas durante la noche y el sueño no regresa antes de 20 minutos, levántate y ocúpate hasta que el sueño regrese.

¿Dónde puedes obtener más información?

**DEPARTAMENTO DE ASESORÍA Y
CONSEJERÍA EN TU CAMPUS**

Fuente:

Dirección de Asesoría Psicopedagógica
del Campus Monterrey

Derechos reservados por el Tecnológico de Monterrey
Prohibida la reproducción total o parcial de este documento,
a través de cualquier medio sin el consentimiento por
escrito de la Dirección de Asuntos Estudiantiles del
Sistema Tecnológico de Monterrey

www.itesm.mx/dae



Suavemente y siesta



**TECNOLÓGICO
DE MONTERREY.**

Insomnio

Algunos indicadores de insomnio son:

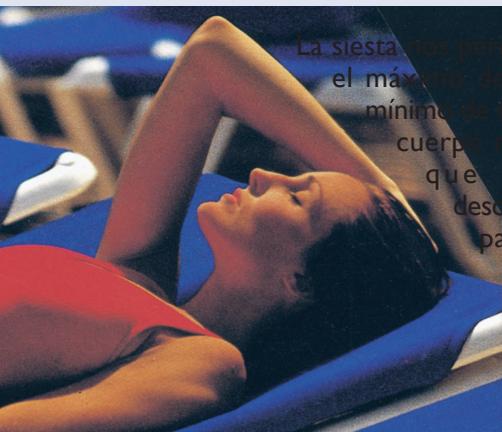
- ★ Si tomas más de 45 minutos para conciliar el sueño.
- ★ Si despiertas frecuentemente y tienes problemas para volver a dormir.
- ★ Si despiertas muy temprano en las mañanas.

Si tienes estos síntomas y te sientes descansado durante el día, entonces no hay motivo para preocuparse, si sucede lo contrario, tal vez este problema necesita de atención.

Si estas condiciones duran días o incluso semanas, las causas pueden ser estrés y/o preocupación, si se prolonga por más tiempo, las causas pueden ser ansiedad, depresión o efecto de algún medicamento.

La siesta

Para los especialistas del sueño, la duración ideal de una siesta es de 20 minutos, no debe de exceder la media hora. Si duermes más te arriesgas a entrar en una etapa en la que empiezas a soñar y es una siesta que no te permite descansar.



La siesta nos permite recuperar el máximo de fuerza en un mínimo de tiempo, nuestro cuerpo reclama pausas que le brinden descanso, esto se da particularmente después de la comida.

Consejos para contrarrestar el insomnio

- ★ Duerme lo que realmente necesitas.
- ★ Si no tienes sueño no intentes dormir, busca una actividad hasta que realmente tengas sueño.
- ★ Despierta cada día a la misma hora incluso los fines de semana, crea un patrón de sueño.
- ★ Si padeces de insomnio no duermas durante el día.



- ★ Haz ejercicio.
- ★ Hasta las personas que aparentemente no sienten ningún efecto por ingerir cafeína, sufren los efectos que ésta causa en el proceso de dormir.
- ★ Si tomas algún medicamento, éste también puede tener un efecto secundario que provoque tu insomnio.
- ★ Ingerir alcohol no te ayuda a dormir mejor, por el contrario hace que tu sueño sea fragmentado.



Tipos de siesta

- **Siesta royal:**
dura al menos 30 minutos y es sin límite de duración.
- **Siesta relax:**
dura entre 5 y 30 minutos, se hace generalmente después de la comida.
- **Siesta flash:**
dura menos de 5 minutos, permite eliminar rápidamente el estrés independientemente del ambiente en que te encuentres.

Tipos para antes de ir a dormir

- Toma un vaso de leche tibia.
- Toma alimentos ligeros.
- Si el ruido es un problema intenta dormir con tapones para los oídos.
- Asegúrate de que la ventilación y temperatura de la habitación te ofrecen un ambiente confortable para dormir.