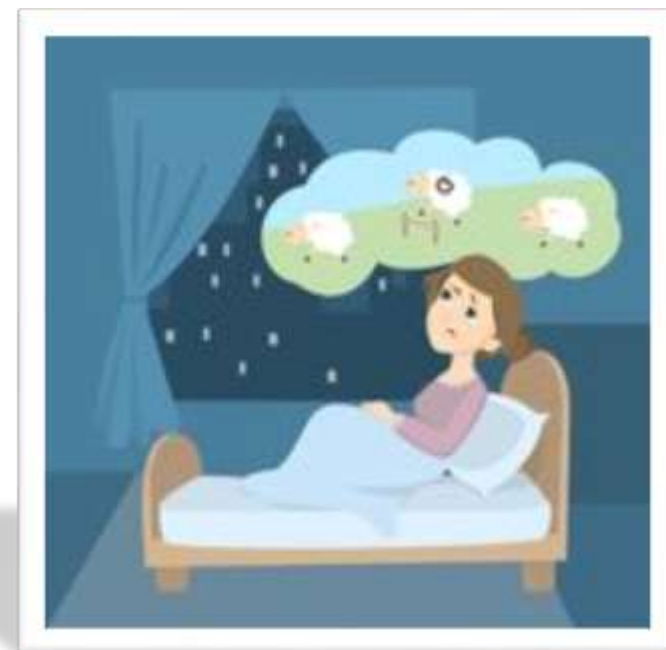




Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial

# Durante esta cuarentena: ¿Nos cuesta conciliar el sueño?



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto



Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial

## Técnicas para dormir:

Si en estos momentos padecen insomnio u otros trastornos del sueño, es momento de realizar técnicas, para mejorar los trastornos del sueño, los cuales producen estrés a continuación daremos a conocer las técnicas para superar estos problemas.



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto



Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



### **1) Evita la siesta si duermes mal por la noche**

Si te encuentras con problemas para dormir bien por la noche y tomas siesta, es mejor que no la tomes, para llegar cansado al final del día, si no puedes aguantar la siesta, toma una de no más de 20 minutos, de esta forma cada una de las técnicas para dormir darán un buen resultado.



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto



Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



## 2) Recibe luz solar

La luz solar es beneficiosa en muchos aspectos. Nos ayuda a conseguir un aumento de la Vitamina D, la cual es necesaria para metabolizar el calcio que necesitan nuestros huesos. También en la producción de serotonina para evitar trastornos depresivos, cabe destacar que la serotonina es un importante químico y neurotransmisor en el cuerpo humano. Se cree que ayuda a regular el estado de ánimo, el comportamiento social, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria y el deseo.

Pero además, la luz solar ayuda a mantener los ritmos cardiacos, responsables de regular los ciclos de sueño y vigilia influyendo en el insomnio.



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto



### 3) Acuéstate y levántate siempre a la misma hora

De esta manera generas un patrón más estable en el ciclo de la vigilia y el sueño. Esta es una de las más sencillas soluciones para dormir bien. Es muy importante que logres tener los mismos horarios durante la semana.



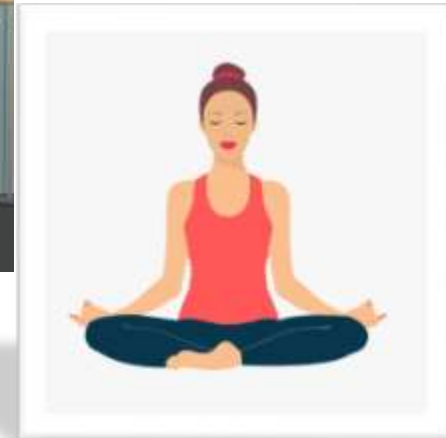


Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



#### 4) Haz algún tipo de ejercicio físico todos los días

Realizar ejercicio diario ayuda a que el cuerpo se relaje, algunos ejercicios que puedes realizar en tu hogar son: practicar yoga, bailar, etc. Debes evitar la activación física las últimas horas del día, excepto que se trate de una técnica especial para relajarse antes de dormir, porque te puede provocar efecto contrario.



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto

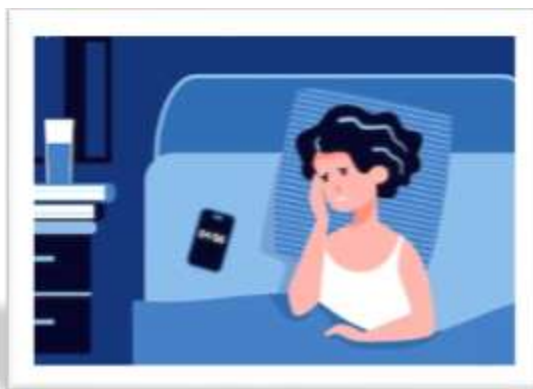


Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



## 5) Evita la Tecnologías

Conviene evitar los aparatos electrónicos enchufados dentro de la habitación, como celulares, computadores, tablets o todo tipo de ruidos que puedan atraer tu atención impidiendo que te desconectes y no puedas dormir. También es importante que exista una adecuada oscuridad para dormir bien



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto



Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



## 6) No bebas demasiado líquido a última hora del día

Si bebes mucho líquido en las últimas horas del día, antes de ir a dormir, es probable que la necesidad de ir al baño interrumpa tu sueño, la idea es no beber líquido en exceso.



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto





Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial



## 7) Utiliza la respiración para relajarte y conciliar el sueño

Entre las técnicas de respiración para dormir más sencillas que puedes utilizar, es trabajar la respiración una vez acostado, puedes realizar lo siguiente: Aspira aire por la nariz mientras cuentas hasta cuatro, después reten el aire contando hasta siete y finalmente suelta el aire mientras cuentas hasta ocho al mismo ritmo.

Repite al menos tres veces esta forma de respiración, Te ayudara a centrar la mente en ello, olvidando otras preocupaciones o pensamientos, y a la vez ayudas a que tu sistema funcione mejor contra el insomnio.





Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial

❖ **Lo importante es que realices todas estas técnicas para conciliar el sueño.**

A continuación dejare unas disciplinas, que puedes complementar con las técnicas, las cuales te ayudaran a mejorar el cuerpo y la mente.

También pueden ayudarte a mantener una adecuada higiene del sueño (conjunto de prácticas que se hacen necesarias para dormir bien). Lo que es muy necesario para una buena salud física y mental.

- Trabaja la **respiración profunda**: inhalando aire por la nariz, desde la parte baja del abdomen, reteniendo unos momentos y soltando por la nariz apretando desde el estómago. Repite varias veces éste tipo de respiración.
- A través de la **relajación muscular progresiva**: hay que trabajar la tensión y distensión de todos los músculos del cuerpo. Recorriendo todas las zonas desde los pies a la cabeza y para conseguirlo deberás poner toda tu atención en cada parte trabajada. Repite tres veces el trabajo en cada punto y grupo muscular para conseguir una relajación total, con éste tipo de **técnicas para dormir mejor**. Te inducirán a un sueño más profundo y reparador.
- Otro tipo de **ejercicios para meditar y relajarse**: consisten en trabajar el escaneado del cuerpo, sin movimiento muscular. Obligándote a centrar la atención sobre cada uno de los puntos de tu cuerpo, comenzando igualmente desde los pies. Termina en el punto central de tu frente, y concéntrate en ese lugar sin que interfiera ningún otro pensamiento.





Equipo Convivencia escolar - Dupla Psicosocial

“ Cuando **tengas**  
*momentos*  
difíciles, recuerda  
que los **diamantes**  
*se forman*  
bajo **presión** ”



Trabajadora Social Daniela Acevedo Nieto