

# ¿Te cuesta dormir?



- Utiliza la cama solo para dormir.
- Horarios regulares para acostarte y levantarte.
- Sal de la cama y del dormitorio si no puedes dormirte, haz alguna actividad relajante, regresa sólo cuando tengas sueño.
- Reducir las siestas diurnas.
- Reducir o evitar el consumo de alcohol, cafeína e hipnóticos.
- Ejercicio físico moderado por la tarde, no por la noche.
- Evita actividades estresantes en las horas previas a acostarte.
- Evita comidas copiosas antes de acostarte o irte con hambre a la cama.
- Ejercicios de relajación antes de ir a la cama.
- 1 hora antes dormir trata de desconectar del exceso de información (noticias, WhatsApp...) e instaura una rutina que te prepare para dormir.

## **Pauta 1: Aparta tus tareas**

Si no puedes dejar de pensar en tareas pendientes, déjalas por escrito lejos de tu cama, se quedarán ahí hasta el día siguiente.

## **Pauta 2: Respiración en calma**

- Atiende con curiosidad a tu respiración.
- Tu mente se puede ir a preocupaciones, tareas, recuerdos... Con amabilidad deposítala otra vez en la respiración.
- Suavemente trata de alargar la espiración.
- La respiración será tu ancla de tranquilidad, puedes volver a ella siempre que lo necesites.

Si tienes dificultades importantes para dormir (p.ej. pesadillas) puedes contactar con el **Servicio de psiquiatría, psicología clínica**