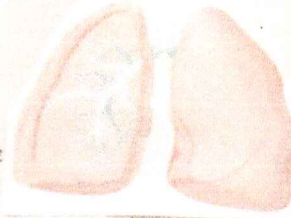


HABITOS DEL SUEÑO EN TIEMPOS DE COVID 19

RESPIRACIÓN

Inhala por 4 segundos
Sostenga el aire por 7 segundos
Y exhalar por 8 segundos por la nariz
Realice repeticiones mínimo 3 veces



RELAJACIÓN

practique tensar y relajar Cada grupo muscular. cabeza, tronco, brazos y piernas
ejm si comienza por la cabeza empieza por el rostro frunciendo el ceño, luego cerrar con fuerza los ojos y abríros
también apretar fuerte los labios y destensándolos

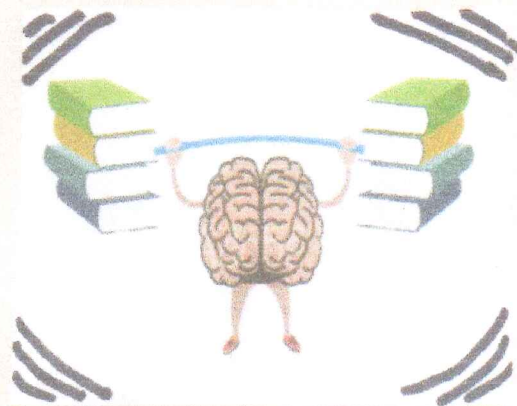
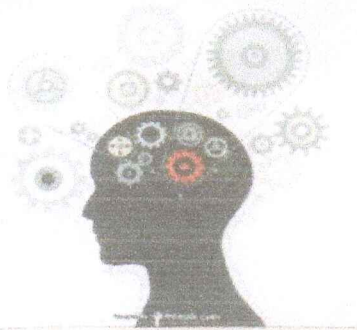


PENSAMIENTOS

identifique los pensamientos que generan preocupación escribalos, repase uno a uno así podrá identificar si es subjetivo o real y genere soluciones.
Ejm: tengo deudas y como las voy a pagar estoy trabajando, tengo ingresos, los bancos están haciendo alivios financieros...

PLANEACIÓN

organiza las actividades diarias en la mañana anote las que quedan pendientes y evite llevar las situaciones no resueltas a la cama



RUTINA

establezca actividades previas al dormir
ejm: cerrar la casa, dar las buenas noches, lavarse la cara los dientes, ponerse el pijama rezar el rosario y meterse a la cama.
repita todos los días el orden de estas rutinas



RESISTENCIA

si ha realizado los anteriores ejercicios y aun pasa 10 minutos en la cama sin poder conciliar el sueño levántese y en otro lugar de la casa, realice una actividad que lo relaje como tejer o leer y cuando se sienta somnoliento vuelva a la cama

SI PERSISTE EL INSOMNIO, BUSQUE AYUDA PROFESIONAL EN TU EPS