

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE SUEÑO EN LA ADOLESCENCIA

-Evita tomar bebidas estimulantes (café, bebidas de cola o energéticas) o chocolate, sobre todo por la tarde y noche.

-Evitar las actividades que mantienen alerta (videojuegos, móvil) una hora antes de dormir. Las pantallas luminosas del móvil, la tableta o el televisor dificultan la conciliación del sueño y disminuyen su profundidad . Lo mejor es mantenerlos fuera del dormitorio cuando se vaya a dormir.

- Es bueno promover un ambiente favorable para el sueño en el hogar al final de la tarde y en las primeras horas de la noche. Bajar la intensidad de las luces antes de ir a dormir y controlar la temperatura en los dormitorios, puede ayudar.

- Mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones. Los cambios constantes en los horarios de sueño aumentan la probabilidad de que se generen dificultades graves y crónicas para dormir.

- Permanezca en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a sus necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.

- Si han pasado 30 minutos desde que se acostó y sigue aún sin dormir, levántese de la cama, vaya a otra habitación y haga algo que no lo active demasiado, como leer una revista o ver la televisión, por ejemplo. Cuando vuelva a tener sueño regrese a su dormitorio. El objetivo es que usted asocie su cama con quedarse dormido lo antes posible

- Evite la siesta y las situaciones que la propicien. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, de duración no superior a 30 minutos

- Evite realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir...Nuestro cerebro necesita asociar el

dormitorio y la cama a la actividad de dormir. Cuando en ese lugar se realizan otro tipo de actividades el cerebro recibe un doble mensaje y se confunde.

- Realice ejercicio suave (por ej. pasear.....ahora bailar) durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir. Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse y la sensación de somnolencia perderse

- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente....

- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse puede contribuir a que duerma mejor. Practique una respiración lenta y relajada y/o asanas de yoga.

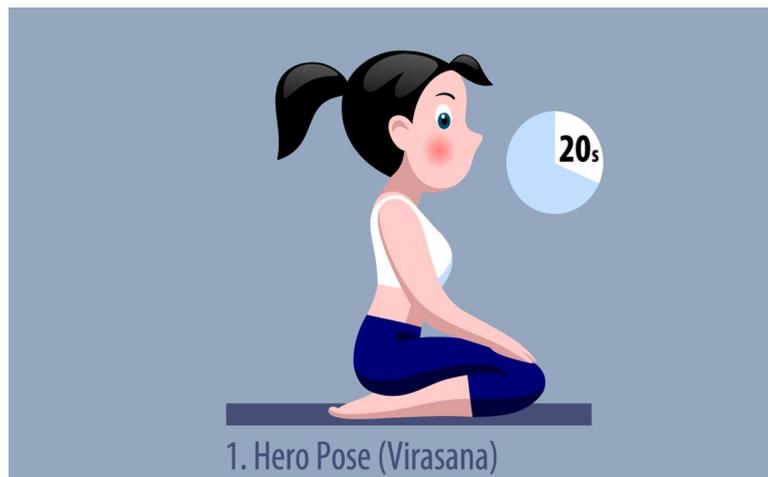
RUTINA DE 9 POSTURAS /ASANAS DE YOGA PARA DORMIR MEJOR



El yoga es una de las mejores maneras de calmar la mente y el cuerpo antes de dormir, para conseguir un sueño reparador y levantarse con energía.

En general, la mayoría de los tipos de yoga ayudan a mejorar el descanso y a mejorar los problemas de insomnio y sueño, aunque algunas prácticas son más energéticas y otras más relajantes

Hemos escogido 9 asanas de yoga con propiedades relajantes que puedes practicar en menos de 5 minutos antes de irte a dormir cada noche.



1.- POSTURA DEL HÉROE

Virasana

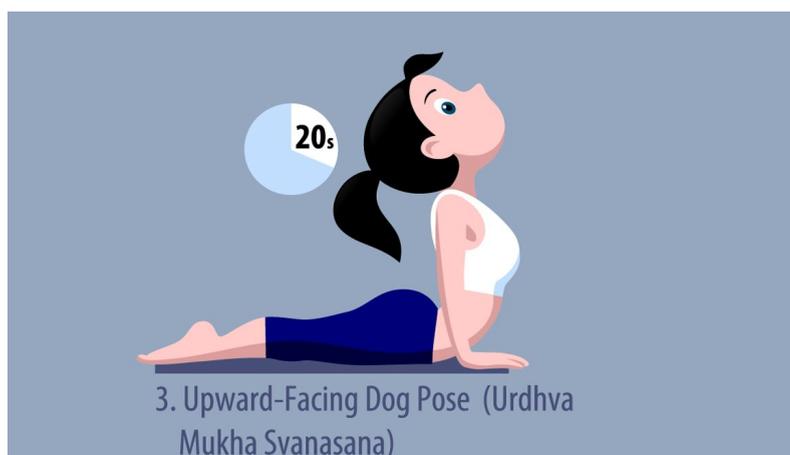
Siéntate sobre los talones de los pies con las rodillas juntas. Coloca la espalda recta y concéntrate en la respiración, contando 5 segundos para inhalar y 5 segundos para exhalar. Repite dos respiraciones para mantener la postura 20 segundos.



2.- POSTURA DEL NIÑO

Balāsana

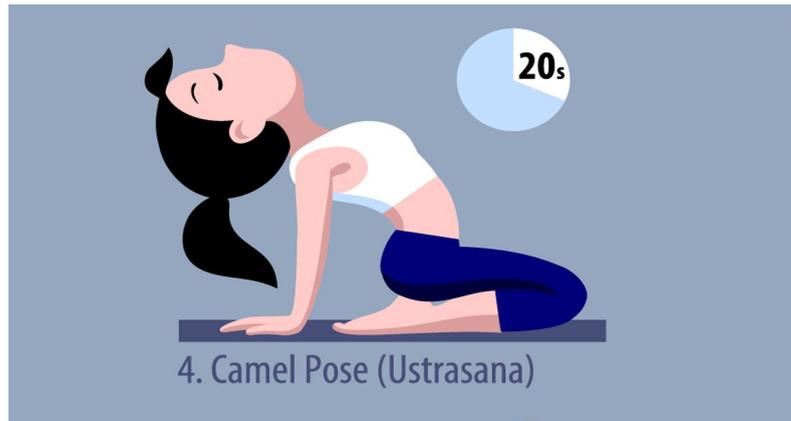
Desde la postura del héroe, inhala en 4 segundos y al exhalar, lleva los brazos hacia delante, tocando el suelo lo más lejos que puedas, y deja que el tronco te acompañe hasta donde llegue. Si puedes tocar el suelo con la frente, bien. Si no puedes relájate sin forzar la flexión. Haz dos respiraciones intentando mantener el ritmo de 5 segundos para inhalar y 5 segundos para exhalar (Ritmo 5/5) . Así mantienes la postura 20 segundos.



3/ Postura del Perro Boca Arriba

Urdha Mukha Svanāsana

Desde la postura del niño, exhala y lleva despacio el cuerpo hacia delante y al inhalar, levanta el tronco extendiendo los brazos y apoyándote sobre las manos. Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



4/ Postura del Camello

Ustrasana

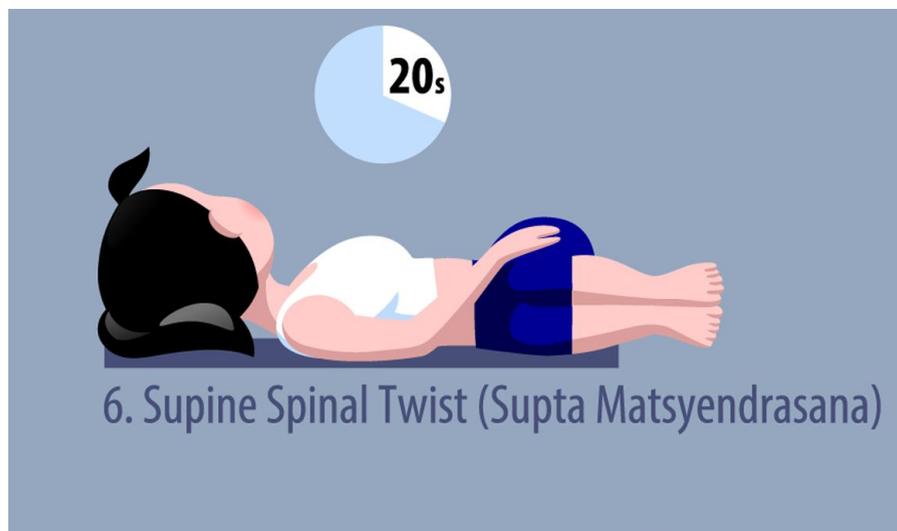
Desde la postura del perro boca arriba, inhala y mueve el cuerpo de nuevo a la postura del héroe sobre las rodillas. Exhala y lleva las manos a la zona lumbar de la espalda para arquear la espalda hacia atrás. Inhala y al exhalar, puedes profundizar en la postura del camello llevando las manos a los talones para marcar más la flexión hacia atrás creando un arco más pronunciado. Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



5/ Postura de la Mariposa

Purna Titli Asana

Desde la postura del camello, mueve el cuerpo hacia delante con movimientos lentos y suaves, hasta sentarte sobre el suelo con los isquiones. Inhala, cruza los pies por delante y coloca las manos sobre los pies, y al exhalar lleva el tronco hacia delante. Sin forzar, hasta donde llegues con la flexión de la cadera, no intentes llegar al suelo con la cabeza si notas que tu pecho está muy lejos de los pies. Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



6/ Postura Media Torsión Espinal Supina

Supta Matsyendrasana

Con movimientos lentos, tumbate boca arriba sobre la esterilla. Inhala y coloca bien la espalda sobre el suelo, notando el peso de los hombros. Al exhalar, dobla las rodillas hacia el pecho por el lado izquierdo, ayudándote con la mano izquierda. Deja la mano derecha relajada sobre el suelo y lleva la cabeza hacia la derecha sin forzar. Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5. Repite por el otro lado.



7/ Postura del Medio Puente

Setu Bandha Sarvangasana

Desde la posición tumbada hacia arriba, inhala y dobla las rodilla llevando los talones hacia los glúteos. Exhala y coloca las manos con las palmas hacia abajo a los lados del tronco. Al inhalar, levanta la zona del pecho, puedes ayudarte haciendo presión con las palmas de las manos sobre el suelo. Si tu flexibilidad de hombros te lo permite, une las manos debajo del cuerpo para que los hombros se aproximen debajo del pecho y puedas subir un poco más al inhalar.

Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



8/ Postura del Viento Liberado

Pawanmuktasana

Desde la postura tumbada boca arriba sobre la esterilla, inhala y al exhalar, dobla las rodillas para recogerlas sobre el pecho, abrazándolas con las manos. Esta postura también te ayuda a liberar los gases si es necesario.

Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



9/ Postura del Cadáver

Savasana

Es la postura para dormir por excelencia, de ahí su nombre, postura del cadáver o del muerto. Mantén el cuerpo boca arriba sobre la esterilla, con el tronco bien apoyado sobre el suelo, y con las extremidades superiores e inferiores relajadas, ligeramente separadas y la cabeza sin tensiones, con los ojos cerrados y la boca ligeramente abierta. Concéntrate en la respiración, deja que pasen los pensamientos positivos y busca tu descanso. Mantén la postura 20 segundos, durante dos respiraciones, con el ritmo 5/5.



- Después de esta práctica no debes hacer nada más que irte a dormir, por lo que debes haber hecho tu rutina de limpieza de piel, dientes, etc. antes de hacer esta secuencia de yoga.
- Procura hacer esta secuencia en pijama, sobre la esterilla o alfombra cerca de tu cama, para poder meterte entre las sábanas al acabar.
- Deja la tecnología en otra habitación, y mantén la habitación a una temperatura adecuada, sin exceso de calor.
- La repetición de esta secuencia de yoga para dormir cada noche te ayudará a crear un hábito, y como todos los buenos hábitos, requiere entre 3 y 4 semanas de práctica para que tu cuerpo lo asimile y consigas los beneficios: un sueño profundo y reparador.

