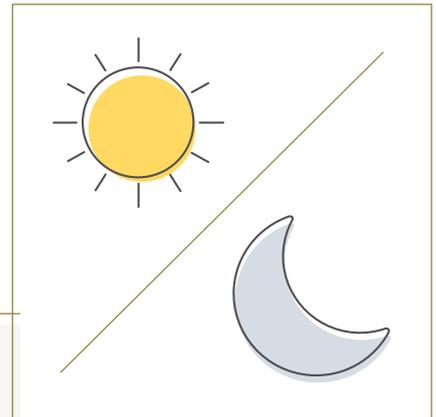


TÉCNICAS DE DESCANSO

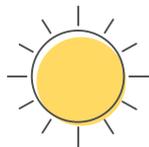
*Recuerda aplicar las técnicas en el orden
y con la periodicidad indicados en tu informe.*

FICHA

Momentos sol y luna



REGULARIZACIÓN CICLO VIGILIA - SUEÑO



HORAS DE SOL

- > Levántate temprano.
- > Inicia la activación del día a un ritmo amable.
- > Planifica la jornada de manera que puedas acostarte temprano.
- > Toma 15' de sol.
- > Presta atención a las señales de cansancio que aparezcan durante el día y haz la pausa aprendida cuando identifiques las señales de que el cuerpo necesita un descanso.
- > Si haces una siesta, no duermas más de 30'.
- > Haz ejercicio en horas de sol.
- > Dedicar un espacio de tiempo al ocio.

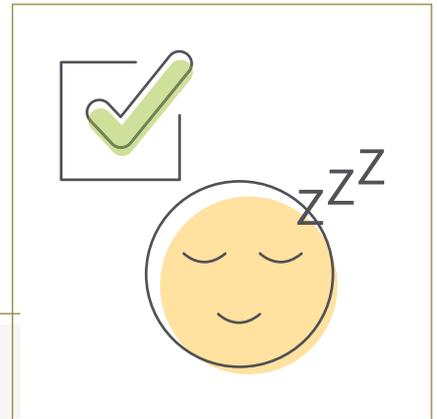


HORAS DE LUNA

- > Ve frenando progresivamente el ritmo del día empezando a funcionar con mayor calma.
- > Cena y acuéstate temprano.
- > Sigue las pautas básicas de higiene del sueño (si lo necesitas, repásalas).
- > Date tiempo: permite que tu cuerpo se vaya dando cuenta de la oscuridad y acomodando a ella.
- > Si no aparece la somnolencia después de un rato en la cama, aplica alguna de las pautas de relajación aprendidas.
- > Si aparecen pensamientos cuando estás en la cama, aplica alguna de las técnicas aprendidas.

FICHA

Ficha auto-monitorización calidad del descanso



AUTO-OBSERVACIÓN: “Habitualmente...”	SÍ	NO
1. DUERMO UN MÍNIMO DE 7 HORAS DIARIAS POR LA NOCHE		
2. ME DESPIERTO CON SENSACIÓN DE HABER DESCANSADO		
3. SOY CONSCIENTE DE LOS MOMENTOS DIURNOS EN QUE NECESITO HACER UNA PAUSA Y LA HAGO		
4. APLICO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS CADA VEZ QUE LAS NECESITO		
5. REPASO REGULARMENTE LAS PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO Y LAS APLICO		