

## **INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA EL INSOMNIO**

### **SI TIENE PROBLEMAS PARA DORMIRSE:**

1. - Acuéstese sólo cuando tenga sueño y no trate de dormir más yéndose a la cama más temprano.
2. - No lea ni mire la televisión ni coma en la cama a menos que esté seguro por su experiencia anterior de que estas actividades le ayudarán a dormirse.
3. - Cuando esté en la cama trate de relajar, al máximo todos sus músculos.
4. - No piense en dormirse ni se preocupe de las actividades diurnas. Trate de pensar, en su lugar, en cosas o sitios agradables.
5. - Si no puede dormirse a los 10 minutos aproximadamente, levántese y haga algo como por ejemplo leer o ir a otra habitación. Vuelva a la cama sólo cuando tenga sueño.
6. - Ponga el despertador y levántese a la misma hora cada día, independientemente de que haya dormido o no durante la noche.
7. - No haga siestas durante el día.

### **SI SE DESPIERTA DURANTE LA NOCHE:**

1. - Una vez que esté completamente despierto no se quede en la cama preocupándose porque no ha dormido y por los problemas cotidianos. Levántese.
2. - Vaya a otra habitación, prepárese una bebida si le apetece y siéntese a leer un libro.
3. - Vuelva a la cama sólo cuando se sienta somnoliento. Cuando esté en la cama, relájese pensando en lugares o sucesos agradables.
4. - Si el sueño no se presenta en 10 minutos, vuelva al sillón y repita el proceso.

**RECUERDE QUE PREOCUPARSE POR NO DORMIR FATIGA MAS QUE SEGUIR SIMPLEMENTE DESPIERTO**