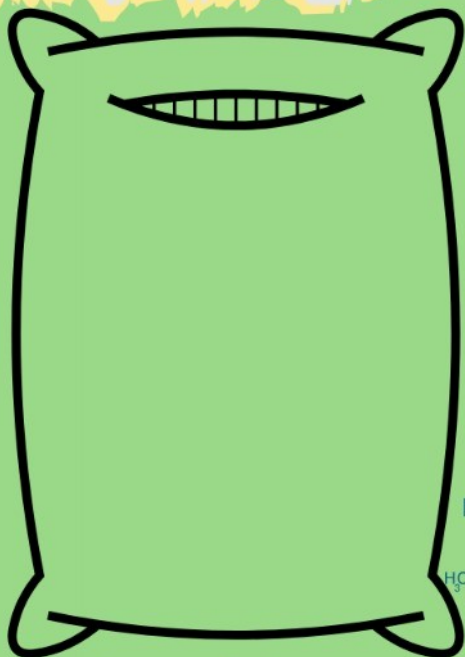


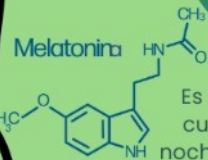
ESE SUEÑO RECURRENTE :

Escribo lo que le tengo que decir a Mi cerebro:

Me comprometo a:



Espacio para dibujar ese sueño que sueño muchas veces.



Es una hormona producida por el cuerpo. Regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. La oscuridad hace que el cuerpo la produzca, lo que le indica al cuerpo que se duerma. Hay suplementos de melatonina.



YO SUEÑO CON:



LA VIDA ES SUEÑO Y DUERMO LA MITAD DE LA VIDA

Inauguro mi diario de sueños

SUEÑO 1

SUEÑO 2

SUEÑO 3





Es verdad, a veces me cuesta dormir. Y si duermo, no descanso bien.

Sentir que ya no sirvo ni para dormir, es algo que no quiero seguir sintiendo, por ello voy a llenarme de herramientas que me apoyen. No tengo que hacer todo, todas las noches, sino probar y adecuar hasta precisar que me funciona.

Para mi cuerpo, dormir es un momento de recuperación y reparación.

Mientras duermo, mi cerebro está muy activo. Es un momento en el que puede ordenar la información de todo el día.

Dormir requiere energía y a su vez es la forma de restaurarme. Conciliar el sueño y tener un sueño reparador son dos cuestiones que me atañen.



TIPS PARA DORMIR

Sonidos

Ruido blanco: el motor suave de una máquina o motor, la lluvia, el vaivén del mar, es un sonido constante y monótono. Si no me ayuda a dormir, puede ser que me funcione para concentrarme, cada cerebro es diferente.

Weightless, es una canción científicamente creada para dormir, de Marconi Union. Su pieza está pensada para reducir la presión arterial, los niveles de estrés y la frecuencia cardíaca. Empieza con 60 pulsos por minuto que gradualmente se van reduciendo hasta llegar a 50, lo que va reduciendo poco a poco mi ritmo cardíaco si la escucho en la cama.

#JuntasVamosASanar

Sonidos binaurales. Los escucho con audífonos, son una combinación de tonos diferentes en cada oído, cambian la frecuencia de mis ondas cerebrales y reducen la ansiedad.

#SeamosCuriosas

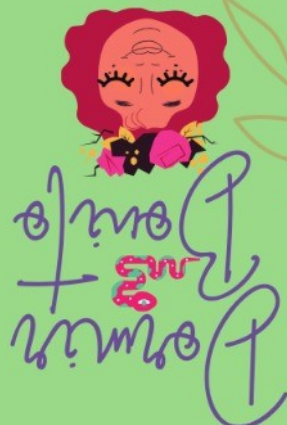
ASMR. Se trata de una experiencia subjetiva de euforia de bajo grado, es una combinación de sentimientos positivos y una sensación de hormigueo estático en la piel. Se desencadena más comúnmente por estímulos auditivos o visuales. También es una experiencia en la piel que comienza en el cuero cabelludo y recorre la parte posterior del cuello y la parte superior de la columna vertebral.



Nuestra justicia es estar sanas y felices.

APoyo MUTuo

SERIE DIEZ HERRAMIENTAS CLAVE



Tomados

Gotas de CBD

Te de pasiflora o valeriana

Flores de Bach, en específica Remedio de rescate

Cápsulas de Melatonina

Meditaciones

Mindfulness

Respiración 4464

Repaso con atención mi cuerpo y respiro consciente al hacerlo

Aromaterapia lavanda

Otros

Corralito para el celular una hora antes de irme a la cama.

Creo una rutina que le indique a mi cuerpo que ya voy a dormir.

Tratamiento psiquiátrico personalizado, no me automedico.

Si doy vueltas en la cama, me levanto y hago algo aburrido, como releer.

Hago una lista de las ideas que no me dejan conciliar el sueño.

Si tengo que ir al baño o tomar agua lo hago con los ojos cerrados



Tengo 2 momentos del sueño / Sueño no Rem y sueño Rem.

REM: rapid eye movement, o MOR, movimientos oculares Rápidos.

Sueño no REM (75% del sueño):

- Fase 1. Vigilia, estoy entre despierta y dormida. Es fácil despertarme..
- Puedo sentir que me caigo, espasmo mioclónico.
- Fase 2. Ligera. Estoy dormida y baja mi temperatura corporal.
- Fases 3. Profunda.
 - Entro a una etapa restauradora.
 - La presión arterial baja.
 - Los músculos se relajan.
- Fase 4. Profunda. Mi cuerpo libera hormonas como la del crecimiento
 - Procesamiento de memoria
 - La energía se restablece.

Sueño REM o MOR (25% del sueño): Aproximadamente a los 70 a 90 min luego de dormirme, y después a intervalos.

- El cerebro está muy activo.
- Sueños.
- Los ojos se mueven de un lado a otro.

Este número en especial se lo dedicamos a REDIGE, ya que en su maravilloso encuentro Cuido, me cuido, nos cuidamos, compartimos precisas herramientas para dormir bonito. Hagamos un compromiso de cuidarnos



NO VICTIMAS

DE SOBREVIVIENTES

HECHO CON MUCHO AMOR

REPRODUCCIÓN LIBRE

EL CONOCIMIENTO ES DE TODAS Y PARA TODAS

