



Mejorar el Sueño

Muchas de las prácticas para mejorar el sueño que se utilizan afuera, son casi imposibles de seguir adentro de prision. Así que afrontemoslas desde la línea de comienzo. Poder dormir bien dentro de prision puede ser muy difícil.

Habiendo dicho eso, existen tecnicas que podemos hacer para mejorar las posibilidades de conciliar el sueño y hay cosas que podriamos evitar que nos impidan ese objetivo.

Si tomas la siesta:

No tomes la siesta despues de las 2 p.m., y trata de no tomar siestas por mas de 15 a 20 minutos.

Tienes problemas para poder dormirte? Sigue estos consejos:

Consistencia:

Trata de ser consistente lo mas que puedas a la hora de dormir y despertarte. Presta atencion cuando tu cuerpo y tu cerebro te dicen en la noche, que es tiempo de dormir. Sientes a menudo que sientes ganas de dormir alrededor de las 9:00 pm? 10:00 pm? o hasta la media noche?

Muchas personas tienen un ritmo natural que su cuerpo prefiere seguir si fuese posible. Intenta aprender cuando pones atencion a los patrones a seguir por las noches cuando sientes ganas de dormir e intenta un experimento donde anotas esa hora e intentas dormir cada noche por una semana a la misma hora.

Plan para dormir:

Crea una rutina de "Listo para dormir" que prepare tu cerebro para tranquilizarse y permitirte descansar. Establece una hora ideal para acostarte (ver arriba) y luego piensa hacia atrás a partir de esa hora.

- No ejercitarse por lo menos 3 horas antes de dormir.
- No comas nada con grasa, azucar o picante 2 horas antes de acostarse.
- 30 min. antes de acostarse, apaga el televisor, tomas un papel y anota cualquier cosa que quieras recordar hacer el día siguiente, algo que te preocupe, o algo que cruce por tu mente mientras intentas dormir. Practica decirte a ti mismo "en mis notas esta lo que hare mañana."
- Despues de escribir tus notas para mañana, sintoniza tu cerebro en modo de agradecimiento y escribe un par de cosas por las que estas agradecido. No hay excepciones, puedes pensar del cielo a la luna o algo tan sencillo como una sonrisa de un amigo.
- 15 minutos antes de dormir, completa tus rutinas de baño como cepillarse los dientes, lavarse la cara, etc. Despues puedes hacer simples ejercicios de estiramiento, poses basicos de yoga, respiraciones profundas y lentas.
- Cuando ingreses en tu litera o cama, doble una manta para colocarla debajo de sus caderas u omóplatos para obtener un mejor soporte en un colchón deficiente. Usa tapones para los oídos o un antifaz para dormir si tienes. Concéntrate, prestando atención a cada punto de contacto de tu cuerpo sobre el colchón. Anota cuatro cosas que puedes ver desde tu litera, tres cosas que puedas oír y dos cosas u que puedas oler.
- Imagina que estas durmiendo en un lugar seguro, que te haga sentir feliz. Cierra los ojos y visualizalo mientras respiras 10 veces lento y profundo.
- Cuente hacia atrás desde 300 de 3 en 3 en cada exhalación mientras reduce la velocidad de su respiración, moviendo el aire hacia su vientre con cada inhalación.

- Si no logras dormir después de 20 minutos, no intentes forzarlo. Puedes leer, practicar más respiraciones profundas, practicar gratitud en tus pensamientos, levántate y haz más ejercicios de estiramiento y yoga si tus músculos se sienten atrofiados. Repítelo cada 20 minutos si es necesario.

Tienes problemas manteniendo dormido? Considera estas ideas.

Te despiertas repentinamente?

Presta atención a la hora. Algunos cuerpos simplemente entran en un período de vigilia a la misma hora todas las noches. Saber que, "son solo las 2:30", puede ayudarte a mantenerte relajado y puedes volver a dormirte.

Algun ruido te despierta?

Imagina una nueva fuente de ruido. Si son los ronquidos de tu compañero de celda, imagina que ese sonido es en realidad el de las olas rompiendo en la playa. Si es el sonido de puertas al abrirse o cerrarse, imagina una cinta transportadora saliendo de una fábrica que produce dulces increíbles que te encantan.

Sí, suena tonto. Y sí, requiere mucha práctica. Pero sí puedes entrenar a tu cerebro para que filtre los sonidos que ha aprendido a no considerar una amenaza para tu sueño, incluso si es imaginar que estás en un juego.

Te despiertas con ansiedad?

Recuerda tus anotaciones antes de dormir "Esta en mis notas para mañana". Así podrás tranquilizarte sabiendo que tienes esas notas para seguir adelante con las cosas que te preocupan. A menudo, eso es todo lo que necesitas para volver a dormirte.

Te despiertas con pánico? Al igual que durante el día, tu cerebro racional puede tomar el control de tu cerebro primitivo y gestionar el pánico. Recuerda: no estás fracasando cuando sientes pánico. No es una tontería. Es una reacción bioquímica, y tu cuerpo hará lo que tenga que hacer ante una amenaza. Pero si tu cerebro racional (tus capacidades de pensamiento complejo) está despierto y se da cuenta de que no hay una amenaza real en este momento, puede tranquilizar a tu cerebro primitivo (las habilidades básicas de supervivencia de luchar, huir o paralizarse) hasta que deje de pedir que se liberen adrenalina y cortisol. Respira profundamente, llenando tu abdomen. Respira lentamente, contando hacia atrás desde 300 de tres en tres. Conéctate de nuevo con el cuerpo: fíjate en todos los puntos donde tu cuerpo toca el colchón. Mira a tu alrededor y anota cuatro cosas que puedas ver desde donde estás en tu litera. Fíjate en tres cosas que puedas oír. Fíjate en dos cosas que puedas oler.

Las pesadillas no te dejan dormir?

Las pesadillas deben analizarse a la luz del día. A menudo están ligadas a traumas no resueltos, ya sea porque el cerebro revive momentos de peligro con la esperanza (esta vez) de un mejor resultado, o por emociones no resueltas relacionadas con un evento traumático. Este último es un tipo de pesadilla más general donde las circunstancias cambian, pero la sensación siempre es de impotencia, traición o confusión, lo que remite sutilmente a un momento doloroso de tu vida. Si las pesadillas te atormentan con frecuencia, busca a alguien de confianza con quien hablar o escribe en un diario. Busca los patrones comunes en las pesadillas, reflexiona sobre qué parecen recordarte de tu historia de vida y practica técnicas de sanación para afrontar estos momentos dolorosos del pasado. (Busca ejercicios en otros recursos de PrisonCare, Inc. Mental Wellness Resources.)

Piensa EN GRANDE!

Cualquier cosa que hagas en general para mejorar tu bienestar mental TAMBIÉN mejorará tu sueño. Mientras estés despierto cada día, trabaja en construir una autoestima saludable, establecer metas, mejorar tus habilidades de comunicación, practicar la atención plena o cualquier otra actividad que sea beneficiosa para ti: para tu mente, tu cuerpo, tus emociones y tus relaciones. El esfuerzo dará sus frutos (gradualmente) a la hora de dormir.