

A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE EL INSOMNIO



¿QUÉ ES?

El insomnio es la dificultad para poder dormir, pero no sólo hace referencia a la ausencia de sueño, también es insomnio si: Te despiertas mucho antes de la hora de levantarte. Te cuesta mucho tiempo quedarte dormido/a. Te despiertas constantemente en la noche. Te despiertas con la sensación de no haber descansado bien luego de dormir durante la noche.

PARA PREVENIRLO

Organiza la habitación para hacer de ella un lugar confortable y acogedor para tu descanso. Al dormir evita la luz. Intenta que al dormir no estes expuesto al ruido constante. Procura que la temperatura sea fresca. Revisa que el pijama sea apropiado (no muy escaso y ni caluroso)



ES UTIL

Realizar ejercicios de meditación antes de irte a descansar. Mantener horarios fijos para ir a dormir y despertar. Utilizar una rutina para ir a dormir. Por ejemplo: tomar un baño, escuchar música relajante, lavar tus dientes, empijarte y acostarte.

DEBES EVITAR

Tomar siestas durante el día. El consumo de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas (vaper, marihuana, etc.). Ingerir cantidades excesivas de alimentos antes de ir a dormir. Utilizar la cama para actividades diferentes al descanso. Hacer listas de pendientes antes de dormir. El uso de pantallas (teléfono móvil, tablets, tv, entre otras).



SI LO NECESITAS, HABLEMOS:



En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.

Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias **123**, a la Línea Nacional de Salud Mental **018000113113**, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al **106**, al Hospital Mental de Antioquia **018000417474**, a la Línea Toxicológica Nacional **018000916012**. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal **3127506908**, Secretaría de Salud y Protección Social **(604)5562322**, Comisaría de Familia **(604)5562321** o Estación de Policía **(604)5560619**.

