

Pausas saludables

Para buscar estar más tranquilo y regular las emociones en momentos de tensión, te recomendamos hacer el ejercicio: **4-7-8**, que consiste en:



Inspira profundamente por la nariz por **4 segundos**.



Mantén sostenida tu respiración durante **7 segundos**.



Bota el aire por la boca con fuerza por **8 segundos**.

Repite esto durante **1 minuto máximo**

Para regular el estado emocional durante el día, cada dos horas haz lo siguiente por **5 minutos**:



Siéntate en el piso con las **piernas cruzadas** y la espalda recta.



Concéntrate en tu respiración.



Cierra tus ojos



Haz un escaneo corporal, empieza por tu cabeza y termina en la punta de tus pies, bajando lentamente y notando qué sientes y cómo te sientes.



Vuelve a tu respiración y cuando expires siente cómo se **liberan, las tensiones**.

Para tu sueño



Evita tomar **bebidas con cafeína 4 horas** antes de ir a dormir como el café (tinto), chocolate, té, bebidas gaseosas cola o bebidas energizantes.



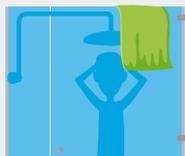
Prescinde de actividades como redes sociales o trabajo **una hora antes de dormir**.



Utiliza **luces cálidas** en las habitaciones.



Evita ver televisión **dos horas** antes de ir a dormir.



Date una ducha de agua caliente **15 minutos** antes de dormir.



Escucha música relajante o sonidos de la naturaleza una hora antes de ir a la cama.



No cuentes ovejas.