

Estrategias para mejorar su sueño (*el de su hijo*)

Algunas personas con zumbido en los oídos reportan que esto interfiere con su habilidad de poder dormir bien. Las siguientes estrategias puede ayudarlo (*su hijo*) a dormir mejor.

1. Actividades cotidianas para poder dormir
 - (*haga que su hijo*) Hacer ejercicio regular, por lo menos de 3-4 horas antes de irse a dormir
 - No tome una siesta (*su hijo*)
2. Actividades nocturnas para poder dormir
 - Crear una hora tope entre día y noche (por lo menos 1.5 hrs. antes de irse a la cama)
 - Evitar actividades estresantes y ejercicio antes de irse a la cama
 - Evitar la cafeína y el alcohol por varias horas antes de ir a la cama (*solo para los adultos*)
 - Evitar grandes comidas y alimentos con muchas especies antes de irse a la cama
 - Váyase a la cama sólo cuando esté suficientemente cansado para dormir (*solo para los adultos*)
3. Encuentre formas para relajarse y reducir sus preocupaciones cuando usted (*su hijo*) se vaya a dormir
 - Por lo menos 1 hora antes de dormir escriba sus preocupaciones (*hable con su hijo acerca de las preocupaciones de él/ella*) y por la mañana trate de solucionarlas
 - Mantenga papel y pluma cerca de su cama (*su hijo*) para escribir las inquietudes que tenga
 - Considere usar técnicas de relajación
 - Relajación muscular progresiva
 - Visualización
4. Considere hacer arreglos en su cuarto (*de su hijo*)
 - Elimine la computadora, televisión, comida/bebidas, etc.
 - Asegúrese que usted (*su hijo*) tenga un colchón cómodo, almohadas y cobijas
 - Oscurezca el cuarto
 - Ajuste la temperatura entre 58° a 68° F
5. Prepárese para dormir usando sonido
 - Escoja un sonido suave y relajante
 - Trate de usar sonidos de naturaleza, música, ruidos repetitivos (estática o ruido continuo), o ruido de un motor (ventilador, humidificador, etc.)
 - Considere el uso de una altavoz de almohada para no molestar a su esposo/pareja (*otros niños en el cuarto*) o use un aparato de sonido que se apague automáticamente después de un periodo de tiempo
 - Ponga algún tipo de sonido durante la noche si se despierta y el zumbido es un problema
6. Despertarse por la noche
 - Si usted (*su hijo*) no puede volver a dormirse, encuentre algo para relajarse y regrese a la cama cuando se sienta con sueño.
 - Use un sonido de fondo para reducir los zumbidos de sus oídos (*de su hijo*)
7. Despertarse por la mañana
 - Levántese (*su hijo*) a la misma hora todos los días.
 - La luz del sol lo ayudará (*su hijo*) para despertarse.