**SUGERENCIAS PARA CUANDO TENÉS PESADILLAS**

1. Si te despertaste por una pesadilla, encendé la luz de la habitación y movete a una parte diferente de la cama o del cuarto.
2. Salí de la cama si no podés volver a dormir y hacé algo de tolerancia del malestar como leer, intentá calmarte o practicá relajación.
3. Tomá hielos o agua helada (después de la pesadilla) y usalos por al menos 10 minutos para disminuir la activación que interfiere con que vuelvas a dormirte.
4. Usá cosas que te anclen al momento, o te ayuden a estar con conciencia plena aquí y ahora, por ejemplo: el ejercicio de la piedrita en la mano, o acariciar un gato que ronronea.
5. Usá estrategias de relajación antes de ir a la cama para disminuir el miedo y la ansiedad anticipatoria, tanto con respecto a las pesadillas como a no poder conciliar el sueño.

HACÉ UNA NUEVA VERSIÓN DEL SUEÑO, REESCRIBILO Y ENSAYALO:

Escribí un nuevo sueño que te gustaría tener y practicá imaginándotelo (haciéndolo lo más *soñable* posible) dos veces al día por espacio de 3 minutos. Tenés que frenar inmediatamente cualquiera de las imágenes negativas y/o intrusivas –no las ensayes‒. Después de un par de semanas las pesadillas disminuirán en su frecuencia.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN:

Inspirá y decí: “Inspiro con conciencia/mente plena…”

Exhalá y decí: “Dejo ir las imágenes molestas…”

Repetí esto por 10 minutos o más, especialmente cuando vas a dormirte.

ESCRITO PARA LA HORA DE IR A DORMIR:

“Yo puedo llegar a despertarme en la noche sintiendo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [nombra la emoción, usualmente miedo] y estaré sintiendo en mi cuerpo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [describe 3 o más sensaciones corporales] porque yo estaré recordando \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [ponle un título al trauma, sin detalles]. Al mismo tiempo, miraré alrededor, de donde estoy ahora \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [el lugar actual] en \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [la fecha del día], y observaré \_\_\_\_\_\_\_\_\_ [describe alguna de las cosas que están en este lugar alrededor de la cama o en la habitación] así yo sabré \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [título del trauma] que no está sucediendo en este preciso momento.”

EJERCICIO DE ANCLARSE AL MOMENTO:

Cuando te despiertes de una pesadilla, encendé la luz y:

* Nombrá 5 cosas que veas, 5 cosas que escuches, 5 cosas que sientas
* Nombrá 4 cosas que veas, 4 cosas que escuches, 4 cosas que sientas
* Nombrá 3 cosas que veas, 3 cosas que escuches, 3 cosas que sientas
* Nombrá 2 cosas que veas, 2 cosas que escuches, 2 cosas que sientas
* Nombrá 1 cosa que veas, 1 cosa que escuches, 1 cosa que sientas,

Podés repetir las mismas cosas varias veces, pero cada vez notá y nombrá cada una.