

# Descanso Adecuado

---



Salmos 4:8 tiene una promesa: *“En paz me acostaré y así mismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”*

## **Bondades de un reposo adecuado:**

1. Los niveles sensoriales trabajan de manera óptima.
2. La ansiedad y los síntomas tendientes a la depresión son evitados.
3. El sueño activa el sistema inmunológico y contribuye a regular el metabolismo.
4. El sueño metódico, ayuda a almacenar información en la memoria y buscar nuevas soluciones.
5. El sueño y el descanso son factores sanadores y reponedores de la enfermedad.

## **Consejos prácticos:**

1. La habitación debe ser un lugar confortable, silencioso, ventilado y oscuro.
2. No utilice la habitación de dormir, para ver televisión, comer o trabajar.
3. Es aconsejable omitir las siestas prolongadas; a fin de garantizar un buen sueño por las noches.
4. La ingesta en la cena debe ser moderada y liviana.
5. Mantenga un horario regular para levantarse y acostarse.
6. No tome bebidas estimulantes antes de dormir.
7. Evite el cigarrillo y la cafeína, ya que contienen elementos que perturban el sueño.
8. Haga deportes durante las horas del día.
9. Al levantarse de noche, evite encender luces fuertes.

En una época en la que se promueven los excesos en todo sentido, se hace pertinente y relevante la orientación bíblica.

Eclesiastés 4:6 *“Más vale puño lleno con descanso, que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de espíritu.”*

JUAN CASCINO - UE

