# Sueño de una noche de verano

Tiempo estimado de lectura: 7 min 15 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




En verano, la higiene del sueño adquiere una relevancia especial debido a los cambios en nuestras rutinas y a las largas horas de luz solar que pueden alterar nuestros patrones de descanso.

Para ayudarte a conciliar el sueño y disfrutar de las noches de verano, te proponemos.

**1. Relajarte con una película al aire libre**

La higiene del sueño es crucial, especialmente en verano, cuando los días largos pueden alterar nuestros patrones de descanso. Una forma efectiva de complementar esta información es viendo una película al aire libre, una actividad que promueve la relajación en un entorno natural y fresco.

Para disfrutar de esta experiencia sin perjudicar el sueño, es esencial tomar ciertas precauciones:

1. **Horario adecuado**: Asegúrate de que la película termine al menos una hora antes de tu hora habitual de dormir, permitiendo que tu cuerpo se relaje.
2. **Elección del contenido**: Elige películas relajantes o cómicas para evitar la excitación o ansiedad antes de dormir.
3. **Comodidad**: Lleva mantas y almohadas para asegurar un entorno cómodo y acogedor.

Siguiendo estas recomendaciones, puedes disfrutar del contenido audiovisual al aire libre y al mismo tiempo mantener una buena higiene del sueño.

Además, **para poder disfrutar de una película al aire libre, la Xunta de Galicia** pone a tu disposición **Galicia Le**, es una **plataforma de préstamo de libros, revistas, audiolibros y películas en línea.**

Ofreciendo una **selección de películas** perfectas para disfrutar en una noche de verano como:

- **Cocorilo ayuda**

  A Cocorico le gusta ayudar a todo el mundo. Un día, Mus le cuenta a Cocorico que está triste porque es huérfano y, a veces, se siente solo. Cocorico va a intentar que su amigo Mus se sienta siempre acompañado. Para eso tendrá que pedir ayuda.

- **Anacos de vida en Noia**

  En *Anacos de Vida* se recorre Galicia en busca de las pequeñas y grandes historias que se esconden tras las mejores fotos antiguas del país. Imágenes e historias que emocionan porque son una parte esencial de nuestras raíces, de lo que fuimos, de lo que somos y de lo que podemos llegar a ser como pueblo.

  Cada capítulo es un viaje sorprendente donde interactúan los mayores, que saben de las historias que esconden las imágenes antiguas, y los nuevos, que andan en busca de las mejores fotos e historias de su municipio, animados por dos presentadores que vienen desde el pasado en su máquina del tiempo.

- **El clud de la calceta**

  Cinco mujeres de diferente condición, edad y origen social, viven sus vidas ordinarias izadas de conflictos y frustraciones. Todas ellas son diferentes, pero hay algo que las aproxima, que las equipara. Sus frustraciones, la opresión de diversas caras que sufre cada una de ellas, la explotación y la soledad.

  Son mujeres profundamente desarraigadas, y esta condición las somete a un desasosiego vital que las va a ir conduciendo, casi que, por casualidad, a un lugar común en el que sus historias acabarán confluyendo: un curso de calceta.

  En el curso de calceta en el que las cinco se conocen, comienza un proceso de socialización que las llevará, a través de la puesta en común de sus conflictos, de sus temores, de sus frustraciones y de sus opresiones, tan diferentes y al mismo tiempo tan semejantes, a ver la posibilidad de que se puedan abrir horizontes de liberación nunca antes sospechados, ni siquiera concebidos en el más feliz de los sueños.

2. Una cena ligera y rica en triptófano

**¿Que es el triptófano?** El triptófano, un **aminoácido esencial en nuestra alimentación**, es crucial para **producir serotonina y melatonina**, neurotransmisores que **regulan el sueño**. La **serotonina** es un neurotransmisor que juega un papel fundamental en la modulación del estado de ánimo, la memoria, el aprendizaje y la regulación del sueño, entre otras funciones. La **melatonina** es una hormona que se asocia al control de los ritmos circadianos y está implicada en la regulación de la oscilación entre el sueño y la vigilia.

**Para mejorar tu sueño y bienestar emocional, incorpora a tu dieta alimentos ricos en triptófano** como pollo, pavo, queso fresco, avena, huevos, espinacas, plátanos, frutos secos y aguacate. Recuerda que el triptófano es un aliado, pero para un bienestar integral, no olvides un estilo de vida saludable y equilibrado.

Por eso, aquí dejamos una serie de **ideas de cenas ricas en triptófano** para ayudar a conciliar el

sueño en verano:

- **Ensalada de pollo a la plancha con aguacate y nueces**
- **Revuelto de huevos con espinacas y queso feta**
- **Bol de avena con yogurt y plátano**

Para **optimizar la absorción de triptófano y potenciar sus efectos** beneficiosos sobre el sueño, se **recomienda combinarlo** con carbohidratos complejos. Entre las opciones más adecuadas se encuentran el **arroz integral, la pasta integral y la quinoa.**

Además, la ingesta de una **infusión relajante como la manzanilla o la valeriana puede contribuir a crear un ambiente propicio para el descanso**. Estas infusiones poseen propiedades sedantes suaves que favorecen la conciliación del sueño y la calidad del mismo.

La **combinación de estos elementos** puede convertirse en un **valioso aliado** para aquellas **personas que buscan mejorar su descanso** nocturno y **disfrutar de un sueño reparador.**

