

RECOMENDACIONES PROGRAMA DEL SUEÑO

1. Tener disponibilidad de dos horas para la primera sesión (valoración médica + terapia).
2. No estar en ayunas.
3. Traer cobija/ruana/manta, porque la sensación térmica tiende a disminuir durante la sesión.
4. Evitar el consumo de bebidas estimulantes como tinto, té o energizantes antes de la terapia.
5. Si lo desea puede traer cubre ojos.
6. Las sesiones deben agendarse debido a la duración de las mismas y a la disponibilidad del espacio.
→ En caso de no poder asistir, por favor **comunicarse 24 horas antes** a través de WhatsApp a los números **(+57) 311 444 0640** o **(+57) 312 453 9329** para la respectiva cancelación y reprogramación.
7. Te pedimos ser puntual con tu cita, ya que hemos reservado un espacio especialmente para ti. En caso de retraso, podremos esperarte hasta **15 minutos adicionales**; pasado este tiempo será necesario **reprogramar tu sesión**, para garantizar el buen desarrollo de nuestro programa y el respeto por el tiempo de los demás participantes.
8. Traer ropa cómoda que le ayude a relajarse durante la terapia.
9. En caso de ser necesario se le entregarán audífonos para cancelación de ruido, los cuales deberán ser devueltos al auxiliar de enfermería encargado en excelente estado al finalizar la sesión.
10. El éxito de este tratamiento depende de mantener unos adecuados hábitos de higiene del sueño durante la vida diaria.