

# Habitación y hábitos

---

Por Mariela Analia Rodriguez

Encuentra el equilibrio perfecto para tu descanso con consejos sobre camas, iluminación y decoración que harán de tu habitación un oasis.



La habitación es uno de los espacios más importantes de un hogar. Es donde se descansa y el lugar con mayor privacidad, sea compartido o individual. Es por ello que es importante mantener algunos hábitos cotidianos para lograr conectar con un espacio armonioso y cálido,

que permita tener una relajación única con los elementos que la componen.

Desde la elección de la decoración a la ocupación de los espacios con los muebles, y del mantenimiento diario del orden a los hábitos de aseo fundamentales para que la habitación sea el lugar indicado, para lograr el descanso necesario en el día a día. A continuación encontrarás una serie de consejos y recomendaciones para equipar cada rincón del dormitorio pensando en los más mínimos detalles, y un checklist para las tareas diarias que se convertirán en hábitos saludables.

## **La elección de la cama**

Una de las tareas más placenteras es la elección de la cama, pero tiene algunos detalles que no debemos pasar por alto. En primer lugar, es importante establecer qué medida de colchón y sommier serán los indicados para las dimensiones de la habitación.

Conseguir una cinta métrica para tomar medidas y hacer un buen dibujo de la superficie con todos los elementos que deseas colocar podría ser un buen inicio. Una vez establecido el tamaño de la cama que podría encajar en la habitación, es el momento de la elección del tipo de colchón y sommier.

Hoy en día existen sommier con espacio de guardado en su interior, ya sea por sistema de cajones o bien como un box plegable para almacenar distintos elementos. Esto es muy útil para guardar la ropa de cama o zapatillas y zapatos. En cuanto al colchón, existe un enorme abanico de opciones de materiales de construcción, firmeza y medidas.

Con respecto a los materiales de los colchones hay cuatro grandes grupos: los de espuma de alta densidad, los de muelles, los viscoelásticos y los híbridos. Cada uno tiene distintas propiedades, ventajas y desventajas y, por supuesto, distintos valores; por eso hay que investigar bien sobre este tema antes de lanzarse a la compra.

Y el tema más importante: las medidas de la cama. Los tres modelos más reconocidos en el mercado y son: Matrimonial, Queen y King. El primero de 140 por 190 centímetros, el segundo de 150 por 190 centímetros y el King de 200 por 190 centímetros.

Un buen consejo para alargar la vida útil del colchón y mantener una buena higiene de este, es la utilización de un [cubre colchón de Sognare](#), que garantiza una excelente aislación térmica y aporta a la suavidad de la superficie.

## **La iluminación y la ventilación**

Este es uno de los temas más importantes en el diseño de una habitación y quizás el aspecto fundamental para el descanso y la oxigenación del lugar.

En cuanto a la ventilación es ideal que cuente con ventanas o balcones por donde además ingrese luz solar para eliminar pequeños microorganismos imperceptibles para el ojo humano. Es importante abrir las ventanas durante el día para la circulación de aire renovado, que será muy útil para el momento del descanso.

En cuanto a la iluminación, además de la luz solar, es aconsejable utilizar lámparas de baja intensidad y del tipo cálido. Esto permite una mejor adaptación del ojo y un descanso de la vista más placentero.

## **El mobiliario**

Si bien todo dependerá del espacio disponible en cada dormitorio, hay algunos imprescindibles que no pueden faltar. En primer lugar, las mesas de luz o de noche individuales que permiten tener al alcance todos los elementos personales. Según el Feng Shui la mesa de luz representa el equilibrio y apoyo.

Las cortinas también son importantes para lograr atenuar la luz externa, principalmente durante el día cuando se quiere tomar una siesta. Una butaca o sillón pequeño para apoyar ropa, pero que también funcione como elemento decorativo. Son ideales las sillas antiguas de madera.

En cuanto a los televisores, la opinión está dividida. Por un lado están los que opinan que no es bueno incluir artefactos tecnológicos en la habitación porque puede ser un detractor del descanso, y por otro, quienes creen que disfrutar de una película en la cama puede ser un buen plan de pareja.

Y por último, los muebles destinados al guardado de ropa como pueden ser los closets y cajoneras. Lo ideal es que todo esté en armonía en tonos claros o madera limpia para aportar al descanso visual.

## **La decoración**

La decoración de la habitación es importantísima y va en consonancia con la elección de los muebles y la iluminación. Como hemos mencionado, lo ideal es contar con un ambiente cálido y agradable a la vista, con colores pasteles y de baja intensidad.

La utilización de plantas para el dormitorio siempre es bienvenida, aunque es importante asesorarse en cuanto a los cuidados de cada especie. Las mantas tejidas sobre la ropa de cama también aportan calidez, principalmente en épocas del año frías como puede ser el otoño o el invierno.

La inclusión de obras de arte también es bien recibida siempre y cuando respete las tonalidades del contexto y esté en relación con el ambiente. Los pies de cama y alfombras también colaboran en la decoración, y combinan muy bien con los pisos de madera.



## **Crear hábitos de aseo y cuidados del espacio**

El mantenimiento del orden y la higiene de la habitación es clave para lograr un buen descanso por las noches. Es por ello que creando pequeños hábitos y rutinas mínimas se puede conseguir un ambiente agradable todos los días.

Lo ideal es dividir tareas y mantener el espacio personal bien cuidado, de modo que no existan reproches ni quejas. A continuación, un pequeño checklist de tareas para mantener la habitación siempre reluciente y con buen aspecto.

### Checklist para el cuidado de la habitación

- Abrir las ventanas y ventilar el dormitorio todas las mañanas
- Ventilar el cubre colchón y la ropa de cama
- Dejar la cama tendida
- Mantener la ropa personal ordenada
- Cambiar las sábanas semanalmente
- Barrer y utilizar aspiradora para pisos
- Mantener el orden de la mesa de noche
- Utilizar perfumes para la ropa de cama

## **Conclusiones**

La habitación es uno de los espacios más importantes del hogar y donde pasamos casi un tercio de nuestras vidas. Por eso la elección de cada elemento tiene sentido, nada puede liberarse al azar.

Las dimensiones de la habitación y de los muebles que la habitan deben estar en proporciones armoniosas y bien distribuidas, cuidando la estética y la decoración elegida.

La elección de la cama es un punto para detenerse y evaluar cada detalle, desde las medidas hasta los materiales y la dureza.

Y por último, hay que crear rutinas de aseo y limpieza para mantener con frescura un espacio tan importante para el descanso y el bienestar personal.

Publicado el 01/01/2024



ISSN 1851-5606

<https://foroalfa.org/articulos/habitacion-y-habitos>

