



¿CÓMO ILUMINAR? DORMITORIO

La iluminación del dormitorio de un hogar debe invitar al relajamiento y al bienestar. Para que un dormitorio sea confortable, necesita la flexibilidad que los diferentes tipos de luz le pueden dar. Distribuya la iluminación por toda la habitación de acuerdo con su utilidad y sus hábitos personales.



Aprenda cómo, de forma simple y con algunas técnicas específicas incluidas en este proyecto podrá iluminar de forma correcta y práctica el o los dormitorios de su casa.

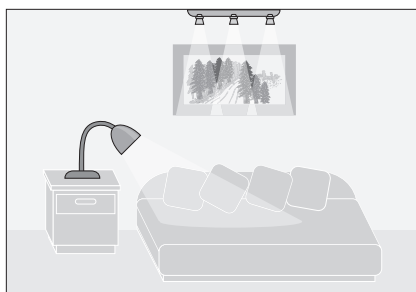
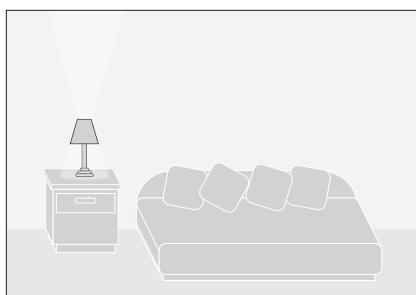
RECOMENDACIÓN:

Usar ampolletas de tonalidad cálida o neutra.

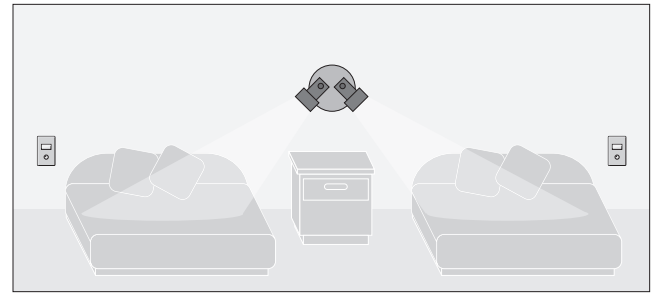
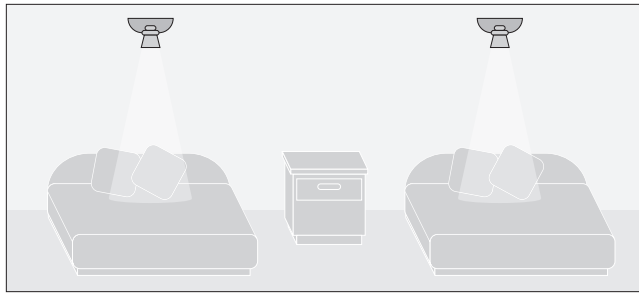
1 Cómo, cuánto y dónde iluminar



- En dormitorios considerar 50 lux para luz general y 200 lux en las cabeceras de camas.
- No olvidar que los colores y materiales de sus muros, pisos, cielos, cortinas y mobiliario contribuirán a una mayor o menor reflexión de la luz. Los colores cálidos se acentúan con luces incandescentes o halógenas.
- Al ingresar al recinto, deberá poder encender una luz que le permita visualizar la totalidad del espacio antes de dirigirse a un lugar específico.
- Como iluminación general, considerar la posibilidad de instalar una luminaria con pedestal que dirija la luz hacia abajo o una columna con luz hacia arriba. Si tiene dimmer, mejor.

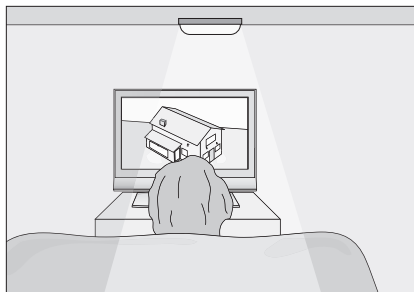


- Otra alternativa, es instalar una luz general de cielo en base a focos ubicados cerca de los clósets o armarios.
- Muy habitual y práctico es colocar una lámpara encima del velador. Con ella se consigue un ambiente cálido y personal, pero no es muy práctico para la lectura.
- Las lámparas de sobremesa suelen ser muy decorativas, pero si no son suficientemente firmes y no cuentan con una buena base, se caerán con facilidad, especialmente a la hora del aseo.
- Si le gusta leer en cama, es preferible utilizar lámparas con pantallas y brazos articulados a cada lado de la cama y con luz incandescente. Esto permitirá ajustar la luz para que no se refleje directamente sobre los libros.
- Si quiere reducir los contrastes fuertes de luz, instalar una luz de fondo sobre los cuadros que están sobre el respaldo de la cama.



- En dormitorios dobles, instalar un par de luminarias de cabecera con luz suave que sirvan para lectura y permitan tener luz sin molestar a quien pudiera estar durmiendo.
- Otra alternativa, es instalar 2 apliques dirigibles en el centro, que permitan girar la luz. Si las instala con interruptores conmutados, ganará en comodidad.

2 Cómo iluminar la zona del televisor



- Si opta por poner un televisor dentro del dormitorio (cosa que algunas personas, por diversas razones, no recomiendan) mantenga siempre una luz suave mientras lo tiene encendido. No apagar todas las luces, pues el contraste entre el "brillo" de la pantalla y la oscuridad de la pieza, resultará inadecuado y agotador para sus ojos.

3 Cómo iluminar el clóset



- Los closets, cómodas y libreros son sectores en donde guardamos y buscamos cosas y, para poder hacerlo sin problemas, necesitamos que estén bien iluminados. Si no considera una buena iluminación desde un comienzo, después le resultará más complicado agregarla.
- La luz del clóset deberá estar en una ubicación tal que no arroje sombras mientras una persona se encuentre de pie buscando algo.
- Deberá, además, permitirle discriminar bien los colores (si no quiere salir después con un calcetín negro y otro azul).
- Las puertas de los closets o armarios pueden ayudar a reflejar la luz y a ver mejor lo que está guardado dentro de ellos.
- Si tiene espejo, dirigir una luz hacia él: le ayudará a multiplicar su efecto.

Errores más comunes:

Un punto único de luz ubicado en el centro de un dormitorio, inevitablemente molestará a quien esté tratando de descansar, además proyectará la sombra de su propio cuerpo contra armarios y espejos. Este tipo de luz no permite la lectura.

