

# Lista de Verificación de Higiene del Sueño

Usa esta lista imprimible para elegir pequeños hábitos de sueño consistentes durante el día, la tarde, el dormitorio y la mañana.

## ANCLAS DIURNAS

- Obtén luz natural dentro de la primera hora de despertar.
- Mueve tu cuerpo durante el día, aunque sea brevemente.
- Mantén las siestas cortas y evita dormir al final de la tarde.
- Limita la cafeína después del almuerzo o tu hora límite habitual.

## RELAJACIÓN NOCTURNA

- Comienza una rutina de relajación predecible 30-60 minutos antes de dormir.
- Atenúa las luces brillantes y reduce las pantallas estimulantes.
- Escribe las tareas de mañana antes de acostarte.
- Elige una actividad calmante que no requiera esfuerzo.

## PREPARACIÓN DEL DORMITORIO

- Mantén la habitación fresca, oscura, silenciosa y cómoda.
- Usa la cama principalmente para dormir e intimidad.
- Aleja los relojes, teléfonos y alertas de la vista directa.
- Prepara todo lo necesario durante la noche antes de acostarte.

## CONSISTENCIA AL DESPERTAR

- Establece una hora de despertar que puedas repetir la mayoría de los días.
- Levántate si estás despierto por un largo rato.
- Regresa solo cuando sientas sueño de nuevo.
- Registra qué ayudó en lugar de juzgar una noche difícil.

## NOTAS DE ESTA NOCHE

---



---



---



---



---