

# SLEEP HYGIENE CHECKLIST

¿Quieres dormir más profundo? ¡¿Quién no?!

Usa esta lista de verificación de higiene del sueño para reaplicar hábitos saludables que te ayuden a dormir mejor por la noche.

## 30 consejos para ayudarle a dormir como un bebé!

### 1 Solo siestas de 20 minutos

Las siestas de potencia corta pueden aumentar su estado de alerta y mejorar su estado de ánimo, mientras que las siestas largas pueden interferir con su ciclo de sueño normal.



### 2 Evite la siesta si puede

Si no dormiste lo suficiente anoche, puede ser mejor evitar dormir la siesta por completo para que no altere tu horario normal de sueño.

### 3 Ir a la cama al mismo tiempo

Seguir a un horario regular es la clave para cultivar hábitos de sueño saludables.

### 4 Levantarse al mismo tiempo

Vea por favor arriba

### 5 Obtenga vitamina D del sol de la mañana

¡Adelántate con un poco de luz natural primera hora de la mañana para despertarte!



### 6 ¿No puedes dormirte? Ve a hacer algo

Si pasan 20 minutos y aún estás despierto, levántate y haz algo de actividad ligera (como leer o meditar).

### 7 No trabajes en la cama

Utilice su cama estrictamente para dormir, y no de trabajar para comer!

### 8 Invertir en un buen colchón

Esto es obvio. Si necesitas ayuda elegir uno, echa un vistazo a [sleepsavvy.com](http://sleepsavvy.com).

### 9 Empareja tu cama con fresca ropa de cama.

Sábanas limpias y crujientes. ¿No dormimos todos mejor en una pila de fresca?

### 10 Diga NO alcohol, cafeína y nicotina

Deja el alcohol. Al menos 4-6 horas antes de acostarse. ¡Todos sabemos que son estimulantes!

### 11 Comer sano y a tiempo

Mantener los tiempos de comida constantes significa que nuestro cuerpo sabe cuándo descansar y cuándo digerir. Trate de no tirarlo fuera de la programación.

### 12 Evite comer antes de acostarse

Si su cuerpo está trabajando horas extras cuando debería ser silencio, probablemente no dormirá como un bebé

### 13 No agua antes de acostarse

¿No quieres varias pausas para orinar a medianoche? No bebas demasiada agua y vacíes la vejiga antes de acostarte.

### 14 Hacer ejercicio diario

Libera todo tu exceso de energía en el gimnasio, para que puedas recargar por la noche.



### 15 Evite hacer ejercicio por la noche

El mejor momento para hacer ejercicio es la primera hora de la mañana, pero si sólo puedes ir por la noche, hazlo al menos 2-4 horas antes de acostarte.

### 16 Sigue un ritual nocturno

La forma en que termines tu día también es importante- considera estirar o meditar una hora antes de acostarte.

### 17 Tomar un baño caliente

Relaja tu mente, relaja tu cuerpo y da la bienvenida al sueño.

### 18 Mantenga los ojos fuera del reloj

¡Causa más ansiedad que no, especialmente cuando te despiertas en medio de la noche. ¡Así que no compruebes la hora!



# Sleep Hygiene Checklist

## 19 Manténgase alejado de las pantallas

La luz azul de nuestros dispositivos inteligentes nos mantiene despiertos más tarde, así que practique estar "sin tecnología" al menos 2 horas antes de acostarse.

## 20 Usar filtro de luz azul

Encienda el filtro en su teléfono, utilice F.lux en su computadora y incluso puede probar gafas de bloqueador de luz azul.

## 21 Cargue los dispositivos fuera del dormitorio

Quién sabe a qué tipo de radiación te estás sometiendo. Cargue su computadora portátil, tableta y teléfono en la sala de estar.

## 22 Relaja tu mente

Calma esa mente de mono con algunos ejercicios de respiración y meditación.



## 23 Anote sus preocupaciones

Esto es cuando el diario entra en juego. Intenta escribir todo lo que te molesta, podrías sentirte mejor.

## 24 No discutas justo antes de acostarte

Estar en modo "lucha o vuelo" no te ayudará a dormir, así que evita cualquier discusión acalorada antes de acostarte.

## 25 No hay películas de miedo antes de acostarse

Especialmente si tiendes a tener pesadillas a menudo.



## 26 Sigue los planes diurnos

Incluso si no dormiste bien, sigue tu rutina diurna tanto como sea posible.

## 27 Di que no a trabajo antes de acostarte

El trabajo casi siempre trae estrés, lo que hace que sea difícil de relajar. Así que térmalo mucho antes de acostarte o hazlo en la mañana!

## 28 No conduzcas si tienes sueño

¡No causemos ningún accidente! Por razones de seguridad obvias, no conduzcas con sueño.

## 29 Seguir adelante

La consistencia es la salsa secreta aquí. Después de un tiempo, formarás hábitos de sueño sin esfuerzo.

## 30 ¿Jetlag? Intente ayunar

Ir sin comida durante 12-16 horas imita el sueño. Si desea adaptarse a la hora local más rápido, comer en su horario

