

# Mi rutina de sueño

Define una rutina simple y repetible, y déjala a la vista. Los cambios pequeños y constantes funcionan mejor que los grandes.

## **Hora fija para despertar**

La misma hora cada día, también el fin de semana; es el ancla más fuerte del sueño.

---

## **Hora objetivo para dormir**

Cuéntala hacia atrás desde tu hora de despertar.

---

## **Apagar pantallas a las...**

La luz de las pantallas retrasa el sueño; deja un margen antes de acostarte.

---

## **Mi rutina de cierre (2-3 pasos)**

Acciones tranquilas y repetibles (lavarte, leer, respirar, dejar lista la mañana).

---

## **El ambiente del cuarto**

Oscuro, fresco, silencioso, y la cama sobre todo para dormir.

---

## **Si no logro dormir en unos 20 minutos...**

Levántate, haz algo tranquilo con poca luz y vuelve a la cama cuando tengas sueño (control de estímulos).

---

Empieza por un cambio pequeño y mantenlo unos días; si los problemas de sueño son frecuentes o afectan tu día, consulta con un profesional de salud.