Mi rutina de sueño

Define una rutina sencilla y repetible. Los cambios pequeños ganan valor cuando se mantienen.

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).

Si los problemas de sueño son frecuentes o afectan tu día, consulta con un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo