



Dormir Mejor: Una Guía Práctica

Pequeños cambios que te ayudan a dormirte y mantenerte dormido(a)

El sueño afecta casi todo — el estado de ánimo, la energía, la concentración e incluso el sistema inmunológico. La buena noticia: los cambios pequeños y constantes pueden hacer una diferencia real.

Fundamentos de la Higiene del Sueño

- Mantén un horario constante para dormir y despertar, incluso los fines de semana.
- Haz que tu habitación esté fresca, oscura y silenciosa.
- Limita las pantallas de 30 a 60 minutos antes de dormir.
- Evita la cafeína por la tarde y la noche.
- Evita el alcohol cerca de la hora de dormir — interrumpe el sueño profundo.

Crea una Rutina para Relajarte Antes de Dormir

1. **60 minutos antes de dormir:** Atenúa las luces y termina de usar pantallas.
2. **30 minutos antes de dormir:** Estiramientos suaves, lectura o música relajante.
3. **10 minutos antes de dormir:** Una breve nota de gratitud o ejercicio de respiración, y luego a la cama.

Si No Puedes Conciliar el Sueño

- Evita mirar el reloj — gíralo para que no lo veas.
- Si llevas despierto(a) más de 20 minutos, levántate y haz algo tranquilo con luz tenue, y regresa cuando tengas sueño.
- Guarda tu lista de preocupaciones para el día — escríbela para que tu mente pueda soltarla.

CONSEJO DE TU COACH

La constancia importa más que cualquier «truco para dormir». Elige uno o dos cambios y mantenlos durante dos semanas antes de agregar más.

DISEÑA TU RUTINA PARA RELAJARTE ANTES DE DORMIR

60 minutos antes de dormir, haré:

30 minutos antes de dormir, haré:

10 minutos antes de dormir, haré:

Mi hora meta para dormir y despertar: