

RUTINAS DIARIAS DE UN SUEÑO SALUDABLE

1. **Sigue un horario de sueño.** Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. (tengo que dormir 7 u 8 horas diarias).

¿A qué hora te vas a levantar todos los días de lunes a viernes?

¿Y los fines de semana?

¿A qué hora te vas a acostar de lunes a jueves?

¿Y los sábados y domingo?

Al despertarme ventilar la habitación 5 o 10 minutos para descargar el ambiente de toda la noche estar cerrada y respirando.

Intenta no tirarte mucho tiempo en la cama remoloneando cuando te despiertes por la mañana, levántate de la cama ventila la habitación lo primero y acto seguido

¿qué vas a hacer?

No es bueno estar mucho tiempo en la cama porque puede haber dolores musculares debido a la postura de toda la noche y pensamientos intrusivos y de carácter ansioso. Por eso se recomienda activarse y salir de la cama.

2. **Antes de dormir tomar alguna infusión relajante, no se debe tomar café ni fumar horas próximas a al irme a la cama.** Evite la nicotina y la cafeína. Ambos son estimulantes que lo mantienen despierto. La cafeína puede tardar de seis a ocho horas en desaparecer por completo. Pueden impedir un sueño reparador y profundo.

3. **Cenar 2 horas antes de irme a la cama,** para que mi cuerpo pueda hacer la digestión y descansar mejor. **El alcohol** habría que evitarlo para obtener un sueño más profundo

4. **Leer, meditar, escuchar música, hacer alguna tarea relajante, darte un baño o ducha, que induzcan a la producción del sueño.**

¿Qué tareas te hacen sentir en estado de paz y armonía?

Si no tienes ninguna vamos a crearlas ¿te parece?

Limite los dispositivos electrónicos antes de acostarse.

5. **Cree un buen ambiente para dormir.** Mantenga una temperatura fresca si es posible (que no tenga ni frío ni calor). Deshágase de las distracciones de luz y sonido. Oscurezca el ambiente. Silencie su móvil.

¿Qué olores te resultan agradables? ¿tienes algún ambientador en tu dormitorio?

Si no es así busque uno que le resulte agradable y relajante.

¿Su habitación la tiene a su gusto? ¿pondría o quitaría algo?

Ponla a tu gusto.

6. Realizar estiramientos (unos 15 o 20 minutos) o algo de deporte.

Pero el deporte nunca hacerlo antes de dormir porque puede activarte

¿Te gusta el deporte?
¿Andar y tomar el aire?

7. **Salga al exterior.** Trate de obtener luz solar natural durante al menos 30 minutos todos los días.
¿Sales a diario?
8. Realiza alguna llamada, habla por whatsapp o visita a alguna persona que estés a gusto y te aporte serenidad.

No te quede en la cama despierto. Si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos, levántese y realice una actividad relajante hasta que vuelva a sentir sueño. Escuchar música relajante, leer un libro, revista, escribir...pero evitar las pantallas ni mirar el móvil porque eso va a activarte el cerebro.