

## Consejos para mejorar su higiene del sueño

- No se vaya a la cama a menos que tenga sueño. Si no tiene sueño a la hora de acostarse, haga otra cosa. Lea un libro, escuche música suave o vea una revista.
- Encuentre algo relajante, pero no estimulante, para distraerse de las preocupaciones sobre el sueño. Esto relajará su cuerpo y distraerá su mente.
- Si no está dormido después de 20 minutos, salga de la cama. Encuentra algo más que hacer que le haga sentir relajado. Si puede, haga esto en otra habitación. Su habitación debe estar donde va a dormir. No es un lugar para ir cuando está aburrido. Cuando sienta sueño nuevamente, regrese a la cama.
- Comience rituales que lo ayuden a relajarse cada noche antes de acostarse. Esto puede incluir cosas como un baño tibio, un refrigerio ligero o unos minutos de lectura.
- Levántese a la misma hora todas las mañanas. Haga esto incluso los fines de semana y días festivos.
- Duerma toda la noche de forma regular. Duerma lo suficiente para sentirse descansado casi todos los días.
- Evite tomar siestas si puede. Si debe tomar una siesta, trate de mantenerla corta (menos de una hora). Nunca tome una siesta después de las 3pm.
- Mantenga un horario regular. Los horarios regulares para comidas, los medicamentos, las tareas domésticas y otras actividades ayudan a mantener el reloj interno del cuerpo funcionando sin problemas.
- No lea, escriba, coma, mire televisión, hable por teléfono ni juegue a las cartas en la cama.
- No tome cafeína después del almuerzo.
- No tome una cerveza, una copa de vino o cualquier otro alcohol dentro de las seis horas antes de acostarse.
- No fume cigarrillos ni ninguna otra fuente de nicotina antes de acostarse
- No se acueste con hambre, pero tampoco coma mucho antes de acostarse

## Tips to improve your sleep hygiene

- Evite cualquier ejercicio duro dentro de las seis horas de acostarse. Haga ejercicio regularmente pero hágalo más temprano en el día. (Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.)
- Evite las pastillas para dormir o úselas con precaución. La mayoría de los médicos no recetan pastillas para dormir por períodos de más de tres semanas. No beba alcohol mientras toma pastillas para dormir.
- Intente deshacerse o lidiar con cosas que le preocupen. Si no puede hacer esto, busque un momento durante el día para eliminar todas sus preocupaciones de su sistema. Su cama es un lugar para descansar, no un lugar para preocuparse.
- Haga que su habitación sea tranquila, oscura y un poco fresca. Una manera fácil de recordar esto: debería recordarle un cueva. Si bien esto puede sonar romántico, parece funcionar para los murciélagos. Los murciélagos son campeones durmientes. Duermen un 16 horas cada día. Tal vez sea porque duermen en cuevas oscuras y frescas.

---

## Metas de Comportamiento Para La Semana

**Goal #1**

---

---

**Goal #2**

---

---

**Goal #3**

---

---

**Goal #4**

---

---

**Goal #5**

---

---