

Lista de cotejo para un mejor sueño

Utilice esta lista de verificación para dormir mejor y para identificar cosas que podrían estar afectando su sueño.

Cosas que son conocidas por mejorar el sueño

- ☐ Regularidad: acostarse a la misma hora y despertarse a la misma hora
- ☐ Mantener el dormitorio fresco
- ☐ Un cuarto oscuro
- ☐ Caminar: no permanezca despierto en la cama durante largos períodos de tiempo cuando no pueda dormir
- ☐ Monitorear el consumo de alcohol y cafeína.
- ☐ Tener una rutina de relajación
- ☐ Comer sano
- ☐ Hacer actividad física regular
- ☐ Prácticas de relajación



Cosas que son conocidas por empeorar el sueño

- ☐ Tomar siestas largas durante el día.
- ☐ Ver televisión en la cama
- ☐ Utilizar un aparato con pantalla brillante durante la hora previa antes de irse a dormir (ej. un teléfono inteligente, una computadora)
- ☐ Consumir bebidas que contienen cafeína 8 horas antes de irse a dormir (incluyendo te, café, colas, bebidas energizantes)
- ☐ Tomar alcohol
- ☐ Ingerir una comida pesada menos de 3 horas antes de irse a dormir
- ☐ Comer alimentos altos en grasas saturadas y azúcar.
- ☐ Quedarse en la cama aun cuando no pueda quedarse dormido

Consejos para dormir mejor

	Regularidad • Acuéstate a la misma hora y levántate a la misma hora. • Considere usar una alarma para recordarle que es hora de relajarse
	Temperatura • Intente mantener el dormitorio a una temperatura de 65 °F
	Oscuridad • Apague pantallas, tabletas y teléfonos una hora antes de acostarse • Luces tenues en la casa una hora antes de acostarse • Asegúrese de que su dormitorio esté oscuro (las cortinas opacas son útiles)
	Caminar • Si no puedes dormir después de 25 minutos, realiza otra actividad en otro lugar como caminar, leer o escuchar música. Repita según sea necesario.
	Controlar el alcohol y la cafeína • Evite la cafeína al menos 8 horas antes de acostarse. • Lo mejor es evitar el alcohol. Si toma una copa por la noche, deje de hacerlo al menos 3 horas antes de acostarse.
	Tener una rutina de relajación • Date un baño o una rutina de lavado de cara. • Lee un libro, escucha música o relájate con un ejercicio de respiración. • Participar en oraciones o meditación.
	Coma una dieta saludable • Evite o limite los alimentos que tienen altas cantidades de grasas saturadas y azúcar, y bajas cantidades de fibra. • Evite comidas copiosas o pesadas.
	Haga actividad física regular • Una caminata por la tarde puede ayudar a cansar el cuerpo, reducir el estrés y ayudarlo a dormir.
	Pruebe prácticas de sueño saludables • Relájate con ejercicios de respiración, escaneo corporal y prácticas de gratitud. • Programe tiempo de preocupación

Prácticas de sueño saludable

A continuación se presentan algunas prácticas que puede probar con su rutina de relajación. Estas también son herramientas útiles para desviar la atención de las preocupaciones o los pensamientos por la noche y así poder tener un sueño más reparador.



Prácticas para sueño saludable	Descripciones
Ejercicios de respiración	Practique respiración profunda u otros ejercicios de respiración que le produzcan una sensación de calma y paz.
Ejercicios de visualización	Visualice un lugar especial que sea tranquilo y pacífico. Puede ser un lugar real o puedes inventarlo en tu cabeza. Utilice todos sus sentidos para construir el lugar especial en sus mentes. 
Escaneo corporal	Concéntrese lentamente en diferentes áreas de su cuerpo donde siente tensión y luego visualice la tensión abandonando el cuerpo.
Prácticas de gratitud	Encuentre un tiempo cerca de la hora de acostarse para practicar la gratitud. Mientras se queda dormido, piense en las cosas positivas que experimentó durante el día.
Escritura expresiva 	Encuentra tiempo durante el día para escribir lo que se te ocurra. No se preocupe por el contenido, la ortografía, la gramática, etc. Esto no debe leerse en el futuro. Es una forma de sacar algunas de tus emociones que pueden estar reprimidas en tu interior para que no salgan en medio de la noche.
Programe tiempo de preocupación	En lugar de permitir que tu cerebro se preocupe cuando deberías estar durmiendo, programa un momento para preocuparte durante el día. Cuando empiece a preocuparse por la noche, recuerde que NO es el momento de preocuparse y que puede hacerlo cuando esté despierto.

Meditación para Dormir

Aquí está el código QR y el enlace a la meditación que hicimos en clase:

<https://www.youtube.com/watch?v=kdK3RQj7wN4>

