La rutina para dormir mejor

Una rutina de relajación es una secuencia de acciones calmantes que ayudan a la mente y al cuerpo a anticipar el sueño. Esta rutina debe iniciarse entre 30 minutos y 2 horas antes de acostarse. No es una solución única para todos y es posible que necesite tiempo para descubrir qué funciona mejor para usted. La clave es ser constante.

Ideas de rutinas para relajarse

- ☐ Guarde los dispositivos electrónicos
- ☐ Coma un snack ligero
- ☐ Reduzca el consumo de líquidos
- ☐ Tome una ducha o baño tibio
- ☐ Escuche música relajante, audiolibros, sonidos ambientales o ruido rosa y blanco
- ☐ Técnicas de relajación: respiración profunda, estiramientos, meditación, relajación muscular progresiva, llevar un diario
- ☐ Lea un libro
- ☐ Configure la temperatura de su dormitorio entre 65 y 68 grados e intente que no haya ruido
- ☐ Aromaterapia (por ejemplo, lavanda u otro spray para almohadas con aroma relajante)

ESCANÉEM

Encuentre más herramientas y recursos para dormir en Geisinger.org/wual

Wake Up and Learn

Dormir mejor, más fácil de Geisinger

Cree su rutina de relajación

Hora prevista para despertarse: _____

Hora prevista para acostarse: _____

(Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas cada noche, los adultos necesitan de 7 a 9 horas, y los atletas pueden necesitar más).

Comience la rutina de relajación: _____

(30 minutos – 2 horas antes de acostarse)

Rutina de relajación

Use la siguiente tabla para crear su propia rutina de relajación.

Ejemplo:
9:00 p. m. guardar todos los aparatos electrónicos
9:00-9:15 p. m. estiramiento ligero
9:15 p. m. ducha tibia y prepararse para ir a la cama
9:45-10:00 p. m. leer un libro con luz tenue
10:00 p. m. apagar las luces y acostarse

Hora de inicio / finalización	Estrategia