

Check List

Higiene de sueño

- ☐ Luz: ¿He apagado pantallas (móvil, TV, tablet) al menos 60 minutos antes de dormir?
- ☐ Temperatura: ¿Está mi habitación a una temperatura fresca (aprox. 18-21°C)?
- ☐ Sustancias: ¿He evitado la cafeína después de las 14:00 y el alcohol en la cena?
- ☐ Cena: ¿He dejado pasar al menos 2-3 horas entre la última comida y el momento de acostarme?
- ☐ Mente: ¿He dedicado 5-10 minutos a escribir mis preocupaciones o tareas de mañana para "sacarlas" de mi cabeza?
- ☐ Gestión de despertares: Si me he despertado por la noche, ¿he recordado que es un proceso fisiológico normal y he evitado mirar la hora o encender luces fuertes?
- ☐ Consistencia: ¿Me he despertado hoy a la misma hora de siempre, independientemente de cómo haya dormido?
- ☐ Uso de la cama: ¿He evitado tumbarme en la cama durante el día sin intención de dormir?
- ☐ Exposición solar: ¿He buscado luz natural intensa durante la mañana para "avisar" a mi cerebro de que el día ha empezado?
- ☐ Actividad: ¿He realizado algo de actividad física durante el día (pero no en las últimas 3 horas)?