

## Consejos para mejorar su sueño

Dibuje un círculo alrededor de uno o dos consejos que le resulten útiles.

- ✓ **Limite el consumo de cafeína y alcohol.**
- ✓ **Evite fumar** ó usar otros productos que contengan nicotina cerca de la hora de ir a dormir ó durante la noche.
- ✓ **Haga ejercicios en forma regular**, pero no los haga poco antes de ir a dormir.
- ✓ **Mantenga el dormitorio silencioso, a oscuras, y fresco.**
- ✓ **Consuma un bocadito liviano a la hora de ir a dormir** tal como ser leche, crema de cacahuete (maní), o queso.
- ✓ **Intente hacer algunas técnicas de relajación.** Quizás le sean útiles algunas apps como Calm o Insight Timer, que son útiles para hacer ejercicios de relajación audio grabados.



### MI META PARA ESTA SEMANA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¡Lleve un diario sobre su sueño durante el período en que esté tratando de cambiar sus hábitos de dormir para monitorear su progreso!**

**Existen investigaciones que demuestran que las personas que usan estos enfoques de forma regular empiezan a tener mejorías en su sueño en sólo 2 ó 3 semanas!**



Stephanie A. Hooker, Ph.D. MPH  
Michelle D. Sherman, Ph.D. LP ABPP  
Universidad de Minnesota  
Mayo de 2019

Proyecto respaldado por el Centro Académico de Salud de la Universidad de Minnesota

Recurso adaptado de la publicación "Overcoming Insomnia" ("Superando el Insomnio") por Jack Edinger, Ph.D. y Colleen Carney, Ph.D.

# Mejorando Mi Sueño



**CHANGE that MATTERS**  
Promoting Healthy Behaviors

# Mi plan para mejorar mi sueño

Dormir bien de manera regular tiene muchos beneficios:

- Mejor estado de ánimo
- Más energía
- Mejor salud física

La mejor manera que Usted tiene de asegurarse que va a obtener un descanso suficiente es hacer cambios en sus rutinas diarias.



## 1. Elija un horario habitual para despertarse.

Ponga la alarma del despertador y levántese a la misma hora CADA día, no importa como haya dormido. No apriete el botón de repetición del despertador ni se quede en la cama después que se ha despertado.

**Mi hora de despertarme es:** \_\_\_\_\_

## 2. Use la cama SOLAMENTE para dormir

(y para actividad sexual). No lea, coma, mire TV, ó use un teléfono ó computadora estando en la cama.

**3. Cuando luego de unos 20-30 minutos Usted no ha podido quedarse dormido, sálgase de la cama y váyase a otro cuarto.** Haga algo relajante. Cuando le dé sueño, vuelva a la cama. Repita esto tan frecuentemente como necesite.

**Cuando no pueda dormir, yo voy a:**

---

---

---

## 4. Evite preocuparse ó hacer planes cuando esté en la cama.

Si su mente se vuelve muy activa, levántese y siga el consejo número 3.

## 5. Evite hacer siestas y dormirar durante el día.

**6. Todas las noches haga alguna actividad relajante por aproximadamente una hora antes de ir a la cama.** Estar muy activo justo antes de ir a la cama puede dificultarle quedarse dormido.

**Empezando a las \_\_\_\_\_ , voy a hacer las siguientes actividades para relajarme antes de ir a la cama:**

---

---

---

**7. Vaya a la cama SÓLO cuando esté con sueño, pero que no sea antes de su hora recomendada para ir a la cama.** Usted debe permanecer en la cama sólo el tiempo que realmente necesita para dormir.

**La hora más temprana en que iré a la cama es:** \_\_\_\_\_

**¿Cambiar sus rutinas puede ser difícil! ¿Por qué es importante para Ud. dormir mejor?**

---

---

---

**¿Qué impedimentos puede haber para que intente estas nuevas estrategias?**

---

---

---

**¿Qué puede hacer Ud. para superar esas barreras?**

---

---

---

**¿Quién le puede ayudar a mejorar su sueño?**

---

---

