



Psicología Marina González

Pautas para la higiene del sueño

1

Mantén un horario fijo

Determina un horario de sueño fijo.

2

Evita las redes sociales

Desconecta de todas las redes sociales 1 hora antes de ir a dormir.

3

Evita sustancias excitantes

No consumas café, té o cualquier sustancias que pueda dificultar el sueño.

4

Realiza una actividad relajante

Explora qué actividad te ayuda a estar calmado y relajado.

5

Crea un buen ambiente

Intenta utilizar una luz tenue y crear un ambiente relajado y tranquilo.

6

Escribe para dejar de pensar

Escribe todos los pensamientos en un papel, sin tener en cuenta la letra, las faltas de ortografía, etc