

Rutina de la Tarde

Ejemplo de Rutina Antes de Dormir



Despeja

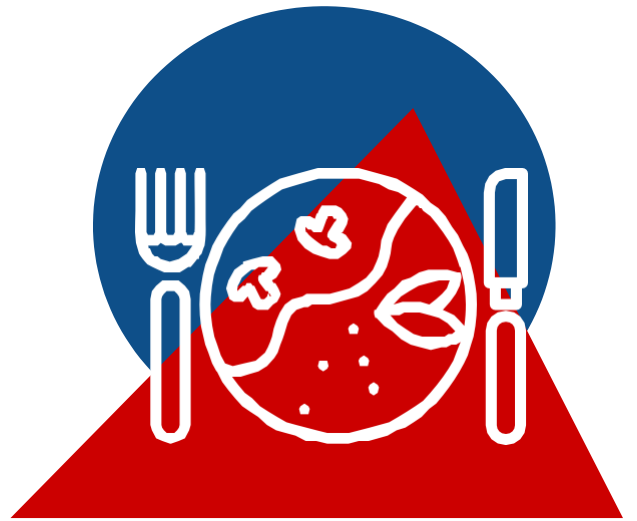
HORA: _____

15 minutos antes de terminar de trabajar. Haz una lista de lo que tienes que hacer el próximo día. Deja la lista en el área de trabajo.

Cena

HORA: _____

Saca tiempo para cenar 2 - 3 horas antes de ir a la cama. Utiliza la hora de cenar como una oportunidad para conectar con la familia y compartir cosas importantes.

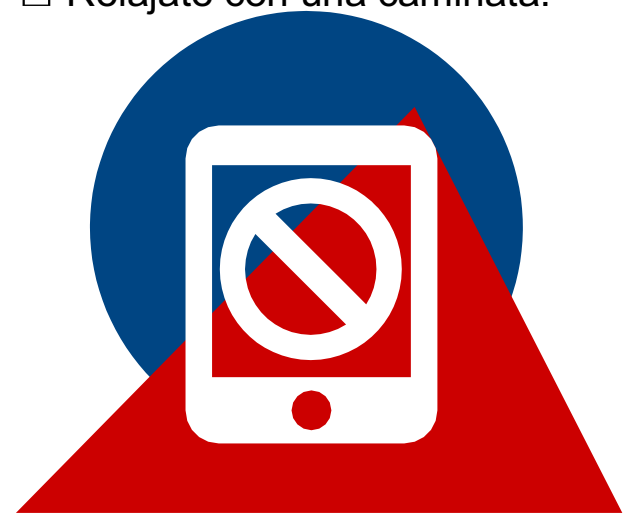
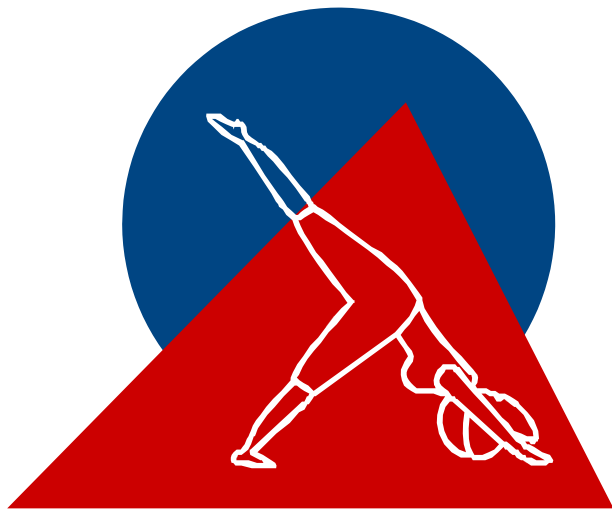


Relajación

HORA: _____

1-2 horas antes de acostarse

- Toma una ducha o baño tibio.
- Lee un libro que te agrade.
- Prepárate y disfruta un té relajante.
- Relájate con una caminata.



Prepárate

HORA: _____

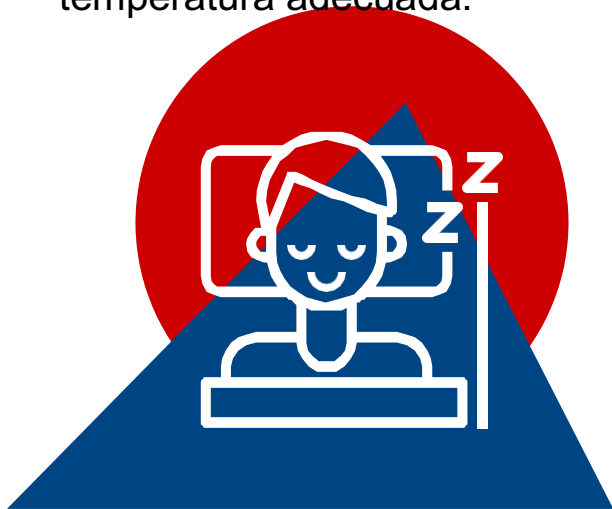
1 hora antes de la cama

- Apaga o pon en silencio todos los electrónicos.
- Muévelos del lado de la cama.
- Pón la habitación a temperatura adecuada:

A Dormir

HORA: _____

Trata de dormir 7-9 horas en un lugar cómodo y oscuro.



*60° - 67°F para adultos
*65 - 70°F para bebés, infantes y chicos

¡Felices Sueños!