

Mi rutina de noche en 7 pasos

Empieza por los pasos 1 y 3. Añade uno nuevo cada pocos días.

Calcula tu horario

Hora de levantarte, menos 7-9 horas de sueño, menos unos 15-20 minutos para dormirte.

Me levanto a las: _____

Apago la luz a las: _____

Alarma para empezar la rutina a las: _____

- [] **1. Hora fija** Hora: _____
Me acuesto y me levanto a horas parecidas, también el fin de semana (máximo 1 h de diferencia).
- [] **2. Cafeína y cena** Último café a las: _____
Último café 6 h antes de dormir. Cena ligera, al menos 2 h antes. Ojo con el alcohol.
- [] **3. Luz baja y pantallas** Corte a las: _____
Luces cálidas 1 h 30 min antes. Corte de trabajo y redes 30-60 min antes. Móvil fuera del dormitorio.
- [] **4. Ducha o baño caliente** Hora: _____
Agua a unos 40-43 °C, unos 10 minutos, entre 1 y 2 horas antes de acostarme.
- [] **5. Vaciar la cabeza**
5 minutos en papel: todo lo pendiente, lo más concreto posible, y mis 1-3 prioridades de mañana.
- [] **6. Dormitorio**
Oscuro, fresco (en torno a 17-19 °C) y silencioso. La cama, solo para dormir.
- [] **7. Final tranquilo**
Lectura en papel, estiramientos o respiración lenta (4 tiempos dentro, 6-8 fuera). Si no me duermo en un rato, me levanto y vuelvo con sueño.

Consulta con tu médico si te cuesta dormir al menos 3 noches por semana durante más de 3 meses, si roncas fuerte con pausas al respirar, si notas las piernas inquietas por la noche o si tienes mucho sueño durante el día aunque duermas suficientes horas.

Guía completa: ordendeldia.com/rutina-de-noche-para-dormir-mejor

Registro de sueño de 14 días

Apúntalo al levantarte. En dos semanas verás qué pasos te ayudan de verdad.

Día	Me acosté	Me levanté	Pasos hechos	Despertares	Descanso 1-5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Revisión al día 14

¿Qué pasos noto que me ayudan más?

¿Qué noches dormí peor y qué tuvieron en común?

¿Qué ajusto para las próximas dos semanas?