**Cosas que promueven el sueño**

Para mejorar el patrón de sueño, puedes realizar las siguientes acciones:

1. Acuéstate cuando tengas sueño, no antes.
2. Si no lograste dormirte después de 20 minutos, levántate de la cama y encuentra algo mejor para hacer que te haga sentir relajado, una vez que estés relajado vuelve a la cama.
3. Haz rituales que te ayuden a relajarte cada noche antes de acostarte, como leer, darte un baño caliente o escuchar música suave.
4. Logra acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora todos los días.
5. Evita la cafeína después de almorzar.
6. Limita o evita el alcohol y la nicotina en el plazo de 6 horas antes de acostarte.
7. Ve a la cama cuando no sientas hambre o hayas comido demasiado.
8. Evita la actividad física intensa en el plazo de 6 horas antes de acostarte.
9. Evita las pastillas para dormir o consúmelas con precaución, bajo prescripción médica.
10. Haz de tu dormitorio un lugar tranquilo, oscuro y fresco.

Sé consciente de las siguientes cosas que te pueden llegar a quitar el sueño:

* El estrés y la depresión.
* Un compañero de cama con problemas de sueño, como insomnio o ronquidos fuertes.
* Cambios hormonales, artritis, dolor.
* Algunos medicamentos.

***Fuente***:

Bosqued, M. (2011). *¡Sé feliz!, ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional*. España: Editorial Paidós. ISBN: 9788449325021

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.