Una noche más tranquila

Pequeñas decisiones, un espacio para escribir y siete noches para observar qué te gusta. Empieza con una sola cosa. No hay una rutina perfecta que completar.

Elige lo que te sirva esta noche

- [ ] **Cierra el día.**
  Anota una tarea pendiente y su próximo paso.
- [ ] **Prepara una cosa.**
  Deja listo algo que necesitarás mañana.
- [ ] **Acomoda la habitación.**
  Ajusta la luz, la manta o la almohada que ya tienes.
- [ ] **Elige algo tranquilo.**
  Lee unas páginas, siéntate un momento o escucha un audio corto.
- [ ] **Prepara el audio primero.**
  Usa un volumen bajo y deja las alarmas audibles. Aparta la pantalla.
- [ ] **Deja espacio para moverte.**
  Despeja el paso. Para dormir, elige una luz sin llama.

Una secuencia sencilla para probar

CIERRA	ACOMODA	ESCUCHA
Una nota para mañana	Un cambio cómodo	Un momento tranquilo

Esta noche voy a empezar con:

Los CDC recomiendan horarios regulares y un ambiente cómodo para dormir. Estas actividades son ideas opcionales, no un tratamiento.

Déjalo en el papel

Escribe una frase o unas líneas. Omite las preguntas que no te sirvan esta noche. No tienes que resolverlo todo antes de cerrar la libreta.

¿Qué sigue ocupando espacio en mi cabeza?

Nombra una idea o tarea pendiente sin contar toda la historia.

¿Cuál sería un próximo paso razonable?

Elige una acción pequeña y cuándo retomarla. Puede esperar.

¿Qué haría mañana un poco más fácil?

Algo práctico: un objeto junto a la puerta, un plan sencillo o una tarea que puede esperar.

Cierra la libreta cuando termines. No hace falta un final perfecto.

Un ejercicio original de reflexión de Sleep Awhile. Es distinto de un registro clínico del sueño.

Siete noches para observar

Complétalo al día siguiente con horarios aproximados. No necesitas mirar el reloj durante la noche. Usa tus propias palabras y deja espacios en blanco si prefieres.

Noche / fecha	Me acosté	Me levanté	Cómo me sentí	Una nota breve
Noche 1				
Noche 2				
Noche 3				
Noche 4				
Noche 5				
Noche 6				
Noche 7				

Por ejemplo: un sonido que te gustó, una interrupción o algo que quieras cambiar.

Una pequeña cosa que quiero mantener o cambiar:

Esta hoja es personal; no da una puntuación diagnóstica. Si tu profesional de salud solicita un registro del sueño, usa su formato. Consulta si los problemas de sueño continúan.

Escucha y explora

sleepawhile.com/es/meditaciones/ Sleep Awhile en YouTube

Contenido general de bienestar. No garantiza el sueño ni beneficios médicos.