

Pautas de higiene del sueño

	Establece un horario regular para dormir y despertar		Ejercicio regular pero no antes de acostarte
	Reduce siestas		Duerme en un lugar cómodo y acogedor
	No fumes ni abuses del alcohol		Procura mantener una temperatura adecuada
	Evita el consumo en exceso de café y otros estimulantes		Duerme en silencio y a oscuras. Evita dormir cerca de aparatos eléctricos
	Cena ligera		Usa la cama sólo para dormir

A continuación, os dejamos algunos ejemplos de relajación que os pueden ayudar a conciliar el sueño:

Mindfulness Comprensible. (Plena inclusión Madrid): <https://youtu.be/ABzUZJA8Oe0>

Ejercicios de relajación: <https://www.youtube.com/watch?v=yMLFdIht7H4>

Ejercicios de relajación muscular progresiva: <https://www.youtube.com/watch?v=VVoBSp-U2Mg>

Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>), Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).