



Rutina para desconectarte

Una herramienta de Everyday Insight
mysleeptoolbox.com



Un espacio entre el día y la noche. Elige algunas cosas tranquilas y sencillas para los últimos 30 a 60 minutos antes de acostarte, con poca luz y lejos del trabajo y de las pantallas brillantes. Es tuya, así que no hay nada que palomear ni calificar.

Cuándo empieza

¿Más o menos a qué hora te acuestas?

Si tienes una ventana de sueño, usa su hora de acostarte.

¿Cuánto tiempo antes de acostarte?

Entre 30 y 60 minutos.

Tu rutina empieza cerca de las

Tu hora de acostarte menos esos minutos.

Tu rutina

Algunos pasos tranquilos y sencillos, en el orden en que los vas a hacer.

1

2

3

4

5

6

7

8

Ideas

Usa las que te sirvan, cámbialas o escribe las tuyas.

- Bajar la luz
- Escuchar música tranquila o un podcast
- Darme un baño tibio, en regadera o en tina
- Dejar listo lo de la mañana
- Leer algo tranquilo, en papel
- Cargar el celular fuera de la recámara
- Estirarme con calma
- Hacer un ejercicio de relajación
- Escribir la lista de mañana
- Prepararme un té sin caféina



Para la educación y la reflexión. No sustituye la atención profesional.

Se puede copiar libremente para uso personal, clínico y educativo. © 2026 Everyday Insight LLC · mysleeptoolbox.com