

## Normas de higiene del sueño para adultos:

1. Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
2. Si tiene el hábito de hacer siestas, éstas no deben durar más de 45 minutos.
3. Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
4. Evite tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, colas y chocolate.
5. Evite tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable.
6. Realice ejercicio regular, pero nunca justo antes de acostarse.
7. Duerma en una cama confortable.
8. Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
9. Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
10. Reserve la habitación sólo para el sueño y para el sexo. No utilice la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.

## **Normas de higiene del sueño para niños (hasta 12 años):**

1. Ir a la cama cada noche a la misma hora, preferiblemente antes de las 21h.
2. Mantener unos horarios de siesta/s diurna/s adecuados a la edad.
3. Establecer una rutina consistente antes de acostarse.
4. Hacer de la habitación un lugar propicio para el sueño; fresco, oscuro y tranquilo.
5. Favorecer que su hijo se duerma de forma autónoma.
6. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche. Aumentar la exposición a la luz durante la mañana.
7. Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
8. Mantener los dispositivos electrónicos, incluyendo televisiones, ordenadores, teléfonos móviles, etc., fuera de la habitación. Limitar su uso cerca de la hora de acostarse.
9. Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té.
10. Mantener horarios regulares durante el día, incluidos los horarios de comidas.