

## Lista de verificación de higiene del sueño – Joven

*Sleep Hygiene Checklist – Youth*

*(Please note all Sleep Hygiene Checklists completed on paper must be entered online.)*

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Hay muchas acciones diferentes que puedes llevar a cabo para mejorar tu higiene del sueño. Es posible que ya estés realizando algunas de estas acciones. Por favor, marca las acciones que realiza actualmente, después marca al menos dos nuevas acciones que le gustaría probar esta semana.

<b>Acciones que estoy realizando actualmente:</b>	<b>Acciones que me gustaría probar esta semana:</b>
<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio al menos 20-30 minutos cada día	<input type="checkbox"/> Hacer ejercicio al menos 20-30 minutos cada día
<input type="checkbox"/> Evitar hacer ejercicio tres horas antes de acostarme	<input type="checkbox"/> Evitar hacer ejercicio tres horas antes de acostarme
<input type="checkbox"/> Evitar las siestas	<input type="checkbox"/> Evitar las siestas
<input type="checkbox"/> Acostarme y despertarme a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana	<input type="checkbox"/> Acostarme y despertarme a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana
Mantener mi habitación: <input type="checkbox"/> Oscura <input type="checkbox"/> Fresca <input type="checkbox"/> Silenciosa	Mantener mi habitación: <input type="checkbox"/> Oscura <input type="checkbox"/> Fresca <input type="checkbox"/> Silenciosa
<input type="checkbox"/> Tomar el sol por la mañana	<input type="checkbox"/> Tomar el sol por la mañana
<input type="checkbox"/> Cargar mis dispositivos fuera de mi habitación	<input type="checkbox"/> Cargar mis dispositivos fuera de mi habitación
<input type="checkbox"/> Usar mis dispositivos fuera de mi habitación	<input type="checkbox"/> Usar mis dispositivos fuera de mi habitación
<input type="checkbox"/> Usar mi cama solo para dormir	<input type="checkbox"/> Usar mi cama solo para dormir
<input type="checkbox"/> Dejar de usar dispositivos y no ver televisión al menos una hora antes de acostarme	<input type="checkbox"/> Dejar de usar dispositivos y no ver televisión al menos una hora antes de acostarme
<input type="checkbox"/> Evitar la cafeína por la tarde y por la noche	<input type="checkbox"/> Evitar la cafeína por la tarde y por la noche
<input type="checkbox"/> Realizar actividades relajantes, sin pantallas, antes de acostarme, como leer, tomar una ducha o un baño, escuchar o tocar música	<input type="checkbox"/> Realizar actividades relajantes, sin pantallas, antes de acostarme, como leer, tomar una ducha o un baño, escuchar o tocar música
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____