



# Aterrizando el Avión del Sueño: Crear una Rutina para Dormir

Cuando llegue la hora de dormir, relájate como si estuvieras aterrizando un avión; tu cerebro no es un interruptor de luz. En otras palabras, crea una rutina para dormir para que tu cerebro esté listo para apagarse.

## 1. PRIMER PASO:

**Para las actividades que te activen al menos una hora antes de acostarte.**

- Apaga los video juegos y la televisión
- Cierra el computador y teléfonos

## 2. SEGUNDO PASO:

**Participa en rituales calmantes**

- Estírate
- Lee, escribe en un diario o medita

## 3. TERCER PASO:

**Relaja el Cuerpo**

- Cuenta las respiraciones profundas y vuelve a empezar desde uno si pierdes la cuenta.
- Empezando por los pies y avanzando hacia la cabeza, concéntrate en imaginar que los músculos se derriten en la cama hasta que hayas relajado el cuerpo para dormir.



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental