CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

RUTINA CONSTANTE
Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días regula el reloj biológico.

LUZ NATURAL
Busca luz natural al comenzar el día.

HABITACIÓN CONFORTABLE
Fresca, oscura, silenciosa y bien ventilada. Evita el exceso de calor.

ACTIVIDAD DURANTE EL DÍA
Mantenerse activo durante el día favorece un buen descanso nocturno.

CENA LIGERA
Evita las comidas copiosas justo antes de acostarte.

MENOS ESTÍMULOS POR LA NOCHE
Reduce progresivamente luces intensas y pantallas antes de dormir.

MOMENTO DE CALMA
Reserva los últimos minutos del día para actividades tranquilas y repetitivas.

"Pequeños hábitos cada día, grandes cambios para toda la vida."

DESCUBRE LA EXPERIENCIA NATURBOSQUE

Escanea para disfrutar de sonidos relajantes de la naturaleza.

- Bosque
- Lluvia
- Mar
- Ruido blanco
- Pájaros
- Música relajante

"Respira. Relájate. Descansa. Es tu momento."

NATURBOSQUE

Esta guía tiene carácter exclusivamente informativo y recoge pautas generales de higiene del sueño y bienestar. No sustituye el diagnóstico, tratamiento o consejo de un médico, pediatra u otro profesional sanitario.

Edición 1 · Agosto 2026
© 2026 Naturbosque.
Todos los derechos reservados.

NATURBOSQUE

GUÍA DEL SUEÑO NATURAL

ENCIENDE LA CALMA



ADULTOS · NIÑOS · BEBÉS

Contenido elaborado siguiendo recomendaciones generales de higiene del sueño y bienestar inspiradas en las utilizadas por profesionales del descanso infantil y del adulto.

NUESTRA LÁMPARA

LUZ ROJA 660 nm
Diseñada para acompañar tu rutina nocturna.

SIN LUZ AZUL
Sin componentes de luz azul, para reducir la estimulación luminosa durante la noche.

SIN PARPADEO (FLICKER-FREE)
Tecnología sin parpadeos para mayor confort visual.

BRILLO REGULABLE
Utiliza una intensidad tenue durante la rutina nocturna.

TEMPORIZADOR
30 o 60 minutos para acompañar tu rutina de desconexión.

¿QUÉ SIGNIFICA 660 nm?

660 nm es una longitud de onda dentro de la luz roja visible.

Frente a las longitudes de onda cortas, la luz roja de 660 nm tiene un menor impacto sobre los mecanismos circadianos relacionados con la luz y la regulación natural de la melatonina, especialmente cuando se utiliza a baja intensidad y favorece un ambiente relajante antes de dormir.

Por eso nuestra lámpara está diseñada para acompañar tu rutina nocturna con una iluminación roja y tenue.

Nota Naturbosque:
La luz roja tenue está pensada para acompañar tu rutina nocturna, reduciendo la necesidad de utilizar iluminación blanca o azulada durante las horas previas al descanso.

RUTINA NOCTURNA PARA ADULTOS

1. Atenúa las luces de la habitación.
2. Guarda el móvil y evita pantallas intensas durante la última hora.
3. Enciende la lámpara Naturbosque con una intensidad tenue.
4. Activa el temporizador de 30 o 60 minutos.
5. Lee unas páginas o escucha sonidos relajantes (QR).
6. Practica respiración tranquila o relajación.
7. Acuéstate aproximadamente a la misma hora cada noche.



> **Tu cuerpo y tu mente necesitan señales claras para entender que es hora de descansar.**

Sabías que...
Exponerte a luz natural al comenzar el día ayuda a reforzar las señales que sincronizan tu reloj biológico con el ciclo día-noche y puede favorecer un sueño más regular por la noche.

RUTINA NOCTURNA PARA NIÑOS Y BEBÉS

1. Baño relajante
2. Masaje y Pijama
3. Cuento
4. Luz roja NATURBOSQUE
5. Sonidos relajantes (QR)
6. Buenas noches — besos, abrazo y palabras bonitas.



Recomendación Naturbosque:
Repetir cada noche los mismos pasos ayuda a los niños a reconocer que llega el momento de dormir. Una rutina sencilla y constante puede transmitir calma, seguridad y confianza.

Nota Naturbosque:
En los primeros meses, el ritmo circadiano del bebé todavía está madurando. Durante las tomas o cambios nocturnos, una luz roja tenue puede ayudar a mantener un ambiente poco estimulante, evitando encender luces blancas intensas.

Seguridad:
Durante el primer año, mantén la cuna despejada: sin almohadas, peluches, mantas sueltas ni otros objetos blandos. La lámpara debe colocarse siempre fuera de la cuna y fuera del alcance del bebé. Mantén cables y accesorios alejados del espacio de sueño.