Checklist — Noche tranquila (5–20 min antes de dormir)

Marca solo lo que *necesita hoy*. Menos es más: 2–3 apoyos bien hechos.

A) Entorno

- [ ] **Luces cálidas** (2700–3000K) y **pantallas apagadas** ≥ 60 min antes.
- [ ] **Ruido** constante suave (ruido blanco/ventilador) si ayuda; sin picos.
- [ ] **Orden visual**: solo 1–2 objetos en mesilla; LED tapados.
- [ ] **Temperatura** 19–21 °C; cama lejos de focos de luz/ruido.

B) Cuerpo (regulación)

- [ ] **Propiocepción** 3–5 min: empujar pared / "sándwich" con toalla / apretar cojín lentamente.
- [ ] **Vestibular lineal** 1–2 min (mecer adelante–atrás) si calma. Evitar giros/saltos.
- [ ] **Respiración** 4–4 (4 dentro, 4 fuera) × 1 min; manos en barriga.

C) Interocepción (señales internas)

- [ ] **Sorbos de agua** (vaso pequeño) y **baño** antes de cama.
- [ ] Revisar **picores/dolor** y ajustar pijama/sábanas si "pican".

D) Táctil / ropa / cama

- [ ] **Pijama suave** (algodón peinado); etiquetas fuera/costuras al revés si molesta.
- [ ] **Sábanas** "OK" (sin asperezas); 1–2 peluches máximo.
- [ ] **Manta con peso** ligera *si está indicada* (≈10% del peso) y nunca en fiebre/respiratorio.

E) Rutina predecible

- [ ] **Guion visual 3 pasos**: higiene → pijama → cama (pocas palabras).
- [ ] **Cuento corto** repetido (2–4 min) + canción suave 30–60 s.
- [ ] **Tarjeta "pausa breve"** (1 min) acordada; luego vuelve a cama.

F) Adaptaciones por perfil (elige 1)

- [ ] **Bajo registro**: pijama con ligera compresión + masaje firme 2–3 min.
- [ ] **Buscador**: "trabajo pesado" 3–5 min (arrastrar caja/pinzas fuertes) *antes* de la rutina.
- [ ] **Sensible**: una sola textura/olor; luz baja; movimientos lentos y previsibles.

- [ ] **Evitador**: dos elecciones cerradas en cada paso (pijama A/B; cuento 1/2).

G) Kit y registro

- [ ] **Kit noche** listo: botellita, pañuelos, muda suave, tarjeta “necesito”.
- [ ] **Registro hoy**: minutos hasta dormirse / nº de levantadas / causa principal.

Tip: si tardó >25 min en dormirse, aumenta **propiocepción** y reduce **input visual/sonoro** mañana.