

Viva
más sanos,
más felices

Día mundial del sueño

Tips para dormir mejor

- Prueba actividades como **leer, meditar** o **escribir** antes de dormir.
- Establece un **horario** consistente para dormir
- Evita consumir cafeína después de las **3:00 pm**
- Haz un **detox digital** una hora antes de dormir.
- Haz **ejercicio** durante el día.
- Mira la charla de SPS **¿cómo ayudar a los niños a dormir?**

