

**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?**

