

# CÓMO CUIDAR TU SUEÑO

en época de cuarentena



**no duermas  
siesta**



**no consumir  
sustancias  
excitantes**

CAFÉ, ENERGIZANTES  
U OTRAS



**no bebas alcohol  
para "descansar"**



**estar en la cama  
sólo para dormir**



**no acostarse con hambre**

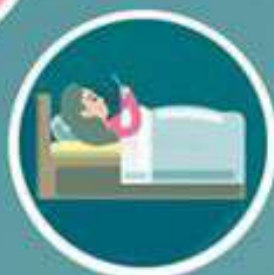
O LUEGO DE UNA COMIDA PESADA



**habitación  
ventilada**



**hacer ejercicio físico  
en forma regular**



**evitá exposición  
a la luz intensa  
antes de  
descansar**

#YoMeQuedoEnCasa

