



Cuidado del *sueño* en **Cuarentena**

Fuente: Yhurka Yáñez, Psicóloga UCN.

1.

No ver ni leer
noticias antes de
dormir.



Evitar la
exposición a
pantallas antes
de dormir.

2.



3.

Cenar o tomar
once en forma
liviana.



Hacer una rutina
breve de
ejercicios, yoga
u otros.

4.



5.

Tomar infusiones
como **manzanilla**
o menta, no té o
café.



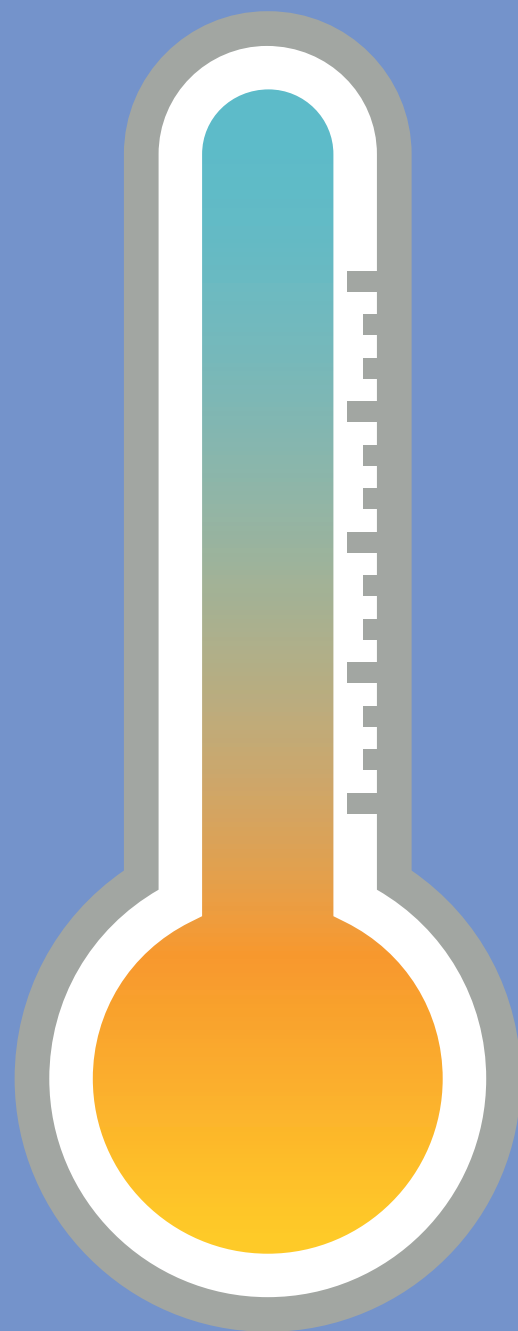
Leer cualquier
libro o revista
antes de dormir.

6.



7.

Cuidar la
temperatura de
la habitación, no
exceso de frío o
calor



Usar una o más
almohadas lo
más cómoda
posible o
construir una

8.

