

Buen
DORMIR



UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y TUTORÍAS

De acuerdo a los últimos estudios realizados sobre el sueño, se llegó a la conclusión de que nuestra calidad de vida mejoraría notablemente si dedicáramos el tiempo suficiente a tener un sueño de calidad.



Buen DORMIR



UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y TUTORÍAS

Respetar los
horarios de sueño

Presta atención a
lo que comes y
bebes

Crea un
entorno
relajado

Limita las
siestas durante
el día

Incorpora la
actividad física a tu
rutina diaria

Controla las
preocupaciones



CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ