

CLB170_12_0118_SP



¿Desea saber más?
Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite PacificSource.com/bettersleep.

1. **Tenga cuidado al tomar una siesta.**
2. **Diseñe un entorno que le permita descansar.**
3. **Adopte una rutina.**
4. **No vea el reloj.**
5. **Utilice la luz natural.**

La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan. Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

5 Consejos para Dormir Mejor



La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan.

Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

1. **Tenga cuidado al tomar una siesta.**
2. **Diseñe un entorno que le permita descansar.**
3. **Adopte una rutina.**
4. **No vea el reloj.**
5. **Utilice la luz natural.**

¿Desea saber más?

Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite PacificSource.com/bettersleep.



5 Consejos para Dormir Mejor



CLB170_12_0118_SP