

# ¿TIENE PROBLEMAS PARA DORMIR?

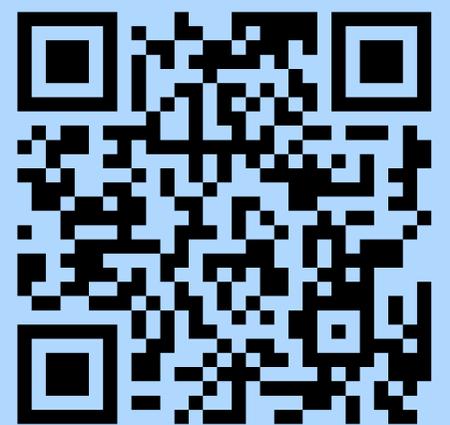
## PRUEBE ESTOS CONSEJOS



- ✓ Use una camiseta para cubrir los LED en su habitación, ¡una máscara para dormir también funciona!
- ✓ Salga de su cama y haga una actividad relajante con poca luz, como leer un libro, pruebelo por 20 minutos antes de volver a dormir.
- ✓ Abra una ventana o salga a primera hora de la mañana para ayudar a su cuerpo a establecer un ciclo de sueño natural
- ✓ Establezca la temperatura de su habitación entre 65 y 68 grados o abra una ventana para enfriar su habitación antes de acostarse.

**¿Su sueño está acompañado con mas problemas o preocupaciones de salud mental?**

Escanea el código QR para más información.  
¡Comuníquese, conéctese!



[easacommunity.org](https://easacommunity.org)

541.766.0108

