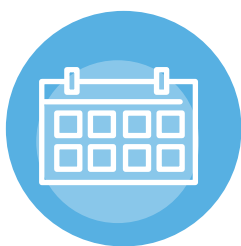




CONSEJOS PARA DORMIR

Duerma bien por la noche para una mejor salud mental



Mantenga un horario



Evite el alcohol, la cafeína y la nicotina



No tome siestas en horas de la tarde



Mantenga un control de sus medicamentos



No coma demasiado antes de acostarse



Tómese un tiempo para relajarse antes de acostarse



Tenga un lugar cómodo para dormir

1.866.723.7223

Línea de acceso gratuito 24 horas/7 días



FHC First Healthcare

FHCSaludMental.com 
PAE.Salud Mental.Academia FHC