

# ESTRATEGIAS DE AUTOUIDADO

¡Estos 3 consejos son un buen punto de partida!



## Horario de sueño

Recuerda, una mente bien descansada es la mejor mente. Asegúrese de tener un horario de sueño regular que se ajuste a 7-9 horas de sueño.



## Nutrición adecuada

¡Abastécese de bocadillos saludables y nunca se salte una comida!



## Salud Física

De esos pasos adicionales en el aula. Haga todo lo que pueda para asegurarse de que su cuerpo es t é en forma óptima para el año escolar.

