

- 1. Duerme al menos 9-10 horas, lo dice la OMS.**
- 2. Ten cuidado con los sobre esfuerzos.**
- 3. Cuando juegues en la calle, cada cierto tiempo para, bebe agua y recupera, es inteligente.**
- 4. Cada 30 min de estudio, relaja 5 minutos la vista**
- 5. Si tu cuerpo te pide que pares, para, hazle caso.**
- 6. Tampoco por dormir más horas será positivo.**
- 7. Busca las condiciones ideales para dormir**