

pensio

Rastreador de sueño

2 min

Anota cada día a qué hora te dormiste, a qué hora despertaste y cómo dormiste: registra tus horas de sueño e identifica qué te ayuda a dormir mejor.

SECCIÓN 1

Fecha

SECCIÓN 2

Hora de dormir

****Me acosté:****

****Me quedé dormido (aprox.):****

SECCIÓN 3

Al despertar

****Desperté:****

****Me levanté:****

SECCIÓN 4

Calidad del sueño (1–5)

= Péssima · 2 = Mala · 3 = Regular · 4 = Buena · 5 = Excelente

****Calificación:****

****Horas dormidas:****

SECCIÓN 5

¿Qué afectó mi sueño?

SECCIÓN 6

Notas
