

Registro de sueño

Completa una fila por noche durante una semana, anotando por la mañana y de forma aproximada. Busca patrones, no una noche perfecta.

Día y fecha	Me acosté / me levanté	Despertares y siestas	Calidad 0-10	Energía del día y hábitos (cafeína, pantallas)

Una fila por noche, anotada por la mañana y sin mirar el reloj durante la noche. Revisa la semana entera antes de sacar conclusiones; si los problemas de sueño persisten o afectan tu día, consulta con un profesional de salud.