Registro de sueño

Anota una fila por la mañana durante una semana. Usa horarios aproximados y revisa los patrones al final.

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

Anota lo que recuerdes al levantarte, sin mirar el reloj durante la noche. Revisa la semana completa. Consulta si los problemas persisten o afectan tu día.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo