Registro de sueño

Colorea desde la hora en que te dormiste hasta la hora en que despertaste

Mes: _____ Meta: ___ horas por noche

	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Horas	Calidad
1																	☆☆☆☆☆
2																	☆☆☆☆☆
3																	☆☆☆☆☆
4																	☆☆☆☆☆
5																	☆☆☆☆☆
6																	☆☆☆☆☆
7																	☆☆☆☆☆
8																	☆☆☆☆☆
9																	☆☆☆☆☆
10																	☆☆☆☆☆
11																	☆☆☆☆☆
12																	☆☆☆☆☆
13																	☆☆☆☆☆
14																	☆☆☆☆☆
15																	☆☆☆☆☆
16																	☆☆☆☆☆
17																	☆☆☆☆☆
18																	☆☆☆☆☆
19																	☆☆☆☆☆
20																	☆☆☆☆☆
21																	☆☆☆☆☆
22																	☆☆☆☆☆
23																	☆☆☆☆☆
24																	☆☆☆☆☆
25																	☆☆☆☆☆
26																	☆☆☆☆☆
27																	☆☆☆☆☆
28																	☆☆☆☆☆
29																	☆☆☆☆☆
30																	☆☆☆☆☆
31																	☆☆☆☆☆