

DIARIO DEL CICLO DEL SUEÑO

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
¿A que hora te dormiste anoche?							
¿Cúanto tiempo te tomo para dormirte?							
Cuantos veces te levantaste durante la noche?							
A que hora te levantarste esta manana?							
Se sintio renovado, fatigado o en el medio?							
Cuantas si estas tomo usted ayer?							