

## Hoja Dormir

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

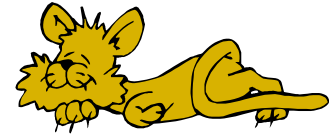
### Los Días de Escuela

¿A qué hora te acuestas? \_\_\_\_\_

¿A qué hora te despiertas? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas te duermes las noches de la escuela?

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos



### Los Fines de Semana

¿A qué hora te acuestas? \_\_\_\_\_

¿A qué hora te despiertas? \_\_\_\_\_

¿Cuántas horas te duermes los fines de semana?

\_\_\_\_\_ Horas \_\_\_\_\_ Minutos



### Formas de Mejorar el Sueño

La rutina de acostarme actual:

Para dormir mejor que me puedo: