



PLAN DE ACCIÓN PARA MEJORAR MI CALIDAD DE SUEÑO

Mes: _____ Semana: _____

REGISTRO DE 7 DÍAS PARA EL DIAGNÓSTICO SOBRE MI CALIDAD DE SUEÑO



Lee las Indicaciones:

1. Registra en la tabla los horarios en los que despiertas y cuando te vas a dormir.
2. Anota las horas de sueño de cada día.
3. Escribe las dificultades para dormir, si es el caso.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Hora de despertar: _____						
Hora de dormir: _____						
Horas de sueño: _____						
Dificultades para dormir: _____ 						
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____



Escribe cinco compromisos para mejorar tu sueño

¿Cómo lograrás tus compromisos?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

CALENDARIO DE REGISTRO



Lee las Indicaciones:

1. Anota en cada número tus compromisos.
2. Escribe en los recuadros de la derecha el año y el mes que corresponda.
3. En el círculo superior izquierdo de cada recuadro anota el día del mes, según corresponda.
4. Dentro de cada recuadro traza cuando hayas realizado una acción para lograr cada uno de tus compromisos. Si no hiciste nada ese día, traza una .

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____

Año: _____

Mes: _____



Días del mes

<input type="radio"/>						
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5

¿Qué avances he tenido? _____

¿Qué tengo que mejorar? _____

<input type="radio"/>						
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5

¿Qué avances he tenido? _____

¿Qué tengo que mejorar? _____