

	Hora a la que me acosté en la cama	Hora aproximada a la que me dormí	Si me desperté a la noche, ¿cuánto tiempo estuve despierto?	Hora a la que me despierte a la mañana	Hora a la que me levante de la cama	¿Qué cosas afectaron mi capacidad de dormir bien?
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						
Día 6						