



Checklist

para dormir mejor

- ☐ Me acuesto y me levanto a la misma hora.
- ☐ Tuve exposición a la luz natural en la mañana.
- ☐ Apagué pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- ☐ Hice una actividad relajante antes de ir a la cama.
- ☐ No tomé cafeína ni alcohol en las últimas horas.
- ☐ Evité una cena pesada o muy tarde.
- ☐ Mi dormitorio está oscuro, fresco y silencioso.
- ☐ Hice algo para soltar preocupaciones
(escribir, planear, respirar).
- ☐

Notes:
