

# Futuros Saludables

## Monitor del sueño

**¡Elige tu nueva hora de dormir y mira cómo te sientes!**

Pide ayuda a un adulto para descubrir a qué hora debes irte a dormir para dormir 11 horas. ¿Cuál será tu nueva hora de dormir?

Noche 1: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 2: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 3: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 4: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 5: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 6: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

Noche 7: Me dormí a las \_\_\_\_\_. Me desperté a las \_\_\_\_\_. Dormí \_\_\_\_\_ horas.

¿Cómo te sientes después de una semana con tu nueva hora de dormir?