



Superando los problemas de sueño



REGISTRO DE SUEÑO

CONSEJOS PARA EMPLEAR ESTE REGISTRO

- > Ten el registro cerca de la cama y un bolígrafo o lápiz a mano.
- > Haz tantas copias como necesites.

Día	Hora	Pensamiento/Preocupación o temor que tengo. Anota también si hay ruidos u otras molestias presentes.	¿Qué he estado haciendo hasta ese momento?	¿Cómo puedo solucionar este problema?

DO-069-ES/2023-01