



Motivadores
Mensuales

Octubre
2024

Más Sueño



Objetivo:

¡Duerme por lo menos 7 horas cada noche!

¡Usa el calendario para llevar un registro y sigue los consejos para ayudarte a alcanzar tu objetivo!

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Consejos para tener un sueño más reparador:

- Mantén un horario consistente
- No vayas a la cama con hambre o muy lleno
- Reduce el tiempo de pantalla antes de la cama
- Termina tu día con una actividad relajadora
- Mantén tu cuarto fresco, oscuro y silencioso
- Ten un diario a la mano para los pensamientos de medianoche