

Registro del sueño

Una semana de observación · del libro Cuaderno del sueño

La regla de oro: **observa antes de cambiar**. Anota una semana y verás patrones que a simple vista se escapan: cuánto duerme en total, a qué hora le entra el sueño, qué días descansa mejor. El registro pone datos donde había solo sensación de cansancio.

DÍA	NOCHE: SE DURMIÓ	DESPERTARES (Nº Y HORA)	DESPERTAR MATINAL	SIESTAS (INICIO-FIN)	NOTAS
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

ANTES DE CAMBIAR NADA, REvisa LOS CIMIENTOS (C.A.L.M.A.)

- ☐ Horarios de dormir y despertar estables
- ☐ Cuarto en penumbra y a temperatura agradable
- ☐ Acuesto con las señales tempranas de sueño
- ☐ Acompaño los despertares con presencia tranquila
- ☐ Mismo ritual, en el mismo orden, cada noche
- ☐ Sin pantallas en el rato previo
- ☐ Un momento de calma antes de dormir
- ☐ Cuido también mi propio descanso

“El registro convierte la preocupación difusa en un plan concreto.”