

BONO 2

CHECKLIST RUTINA NOCTURNA

Actividad	Realizado
1. Hoy me acostaré a las ____ pm y me despertaré a las ____ am para cumplir con mis ____ horas de sueño requerido.	<input type="checkbox"/>
2. Hoy me acostaré a las ____ pm y me despertaré a las ____ am para cumplir con mis ____ horas de sueño requerido.	<input type="checkbox"/>
3. Mi último bocado del día será a las ____ pm, para darle a mi cuerpo entre 2 y 4 horas de tiempo para digerir el alimento y descansar.	<input type="checkbox"/>
4. Mi último trago de bebida con cafeína (gaseosa, té, chocolate, café) fue antes de las 2 pm.	<input type="checkbox"/>
5. Mi último trago de licor fue, por tarde, con la última comida del día.	<input type="checkbox"/>
6. Como mi hora de ir a dormir es a las ____ pm, disminuí la intensidad de la luz en casa a las ____ pm (2 horas antes).	<input type="checkbox"/>
7. Como mi hora de ir a dormir es a las ____ pm, empecé mi hora libre de pantallas a las ____ pm (1 hora antes por lo menos).	<input type="checkbox"/>
8. Uso blackout extenso, cortina pesada o tapaojos que me permiten cumplir con el requisito de total oscuridad para dormir mejor.	<input type="checkbox"/>
9. Desconecté los aparatos eléctricos y electrónicos de mi habitación (lámparas, t.v., router, radio, relojes, etc).	<input type="checkbox"/>
10. He dejado el teléfono móvil fuera de mi alcance (armario o fuera de la habitación).	<input type="checkbox"/>
11. La(s) actividad(es) elegidas para mi rutina de sueño es/son: _____ _____	<input type="checkbox"/>
12. Bonus: Mi habitación está ordenada, limpia, despejada y ventilada.	<input type="checkbox"/>