

Salud del Sueño

¿Te duermes temprano?

Sí No



¿Duermes mucho?

Sí No

¿Juegas en la noche antes de irte a dormir?

Sí No

¿Te gustan leer cuentos antes de irte adormir?

Sí No



¿Te gusta comer mucho para dormir bien?

Sí No

¿Te despiertas temprano o tarde?

Temprano Tarde

