

# Futuros saludables

## Monitor de pantallas

¡Apaga tus pantallas al menos 30 minutos antes de dormir y registra cómo te sientes!

Noche 1

Noche 2

Noche 3

Noche 4

Noche 5

Noche 6

Noche 7

¿Cómo te sientes después de una semana apagando las pantallas al menos 30 minutos antes de acostarte?