






























Despierta Seco


App para móvil

CALENDARIO MICCIONAL


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 1	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____
Semana 2	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____
Semana 3	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____
Semana 4	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____	 Núm.: _____


Dibuja sobre los días....

 un **SOL**
(noche seca, objetivo conseguido)

 una **NUBE**
(noche húmeda)

TOTAL: _____

 N° noches secas

 N° noches húmedas

Visita www.mojarlacama.es para descargar la app o bien encuéntrala en appstore o googleplay

