



Registro de tomas

Usa una fila por registro. Continúa en otra hoja cuando necesites más espacio.

Las filas son espacio para escribir, no una meta diaria.

Bebé _____

Fecha o intervalo de fechas _____

Fecha	Hora	Tipo	Cantidad o duración	Notas

Notas

Registro personal. No es un horario recomendado ni consejo médico.

¿Prefieres un registro digital? Conoce Grow

brightdreams.site/es/grow/



Registro de sueño

Usa una fila por registro. Continúa en otra hoja cuando necesites más espacio.

Las filas son espacio para escribir, no una meta diaria.

Bebé _____

Fecha o intervalo de fechas _____

Fecha y hora de inicio	Fecha y hora de fin	Notas

Notas



Registro de pañales

Las filas son espacio para escribir, no una meta diaria.

Fecha o intervalo de fechas