B	I	N	G	O
7. Me desperte a la misma hora.	1. Dormi en una recamara oscura.	15. La temperatura en mi recarma es fresca.	3. No comi muy pesado antes de dormir.	20. Lei un libro.
13. Evite conversaciones estresantes.	6. Hice algo relajante antes de dormir.	22. Me tome mi medicina como prescrita.	10. Apague mi telefono 2 horas antes de acostarme.	24. Hable con mi apoyo positivo.
5. Dormi 7-9 horas consecutivas.	8. No tome alcohol antes de dormir.	**FREE**	11. Pense positivo.	18. Bebi leche or te.
19. Apague la tele temprano.	4. No tomar cafeina antes de dormir.	2. Dormi a la misma hora todos los dias.	17. Escuche musica suave.	21. Dormi en un colchon y almohada agusto.
16. Limito siestas en el dia.	12. Aliste mi ropa y lonche para el dia siguiente.	23. No me preocupe antes de dormir.	9. Hice estiramientos ligeros.	14. Me bane.

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

B	I	N	G	O
8. No tome alcohol antes de dormir.	10. Apague mi telefono 2 horas antes de acostarme.	3. No comi muy pesado antes de dormir.	13. Evite conversaciones estresantes.	22. Me tome mi medicina como prescrita.
15. La temperatura en mi recarma es fresca.	9. Hice estiramientos ligeros.	20. Lei un libro.	12. Aliste mi ropa y lonche para el dia siguiente.	24. Hable con mi apoyo positivo.
19. Apague la tele temprano.	11. Pense positivo.	**FREE**	18. Bebi leche or te.	1. Dormi en una recamara oscura.
17. Escuche musica suave.	23. No me preocupe antes de dormir.	7. Me desperte a la misma hora.	14. Me bane.	4. No tomar cafeina antes de dormir.
2. Dormi a la misma hora todos los dias.	21. Dormi en un colchon y almohada agusto.	5. Dormi 7-9 horas consecutivas.	6. Hice algo relajante antes de dormir.	16. Limito siestas en el dia.

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved

B	I	N	G	O
12. Aliste mi ropa y lonche para el dia siguiente.	23. No me preocupe antes de dormir.	10. Apague mi telefono 2 horas antes de acostarme.	21. Dormi en un colchon y almohada agusto.	11. Pense positivo.
7. Me desperte a la misma hora.	19. Apague la tele temprano.	2. Dormi a la misma hora todos los dias.	6. Hice algo relajante antes de dormir.	20. Lei un libro.
5. Dormi 7-9 horas consecutivas.	14. Me bane.	**FREE**	4. No tomar cafeina antes de dormir.	17. Escuche musica suave.
8. No tome alcohol antes de dormir.	24. Hable con mi apoyo positivo.	3. No comi muy pesado antes de dormir.	9. Hice estiramientos ligeros.	15. La temperatura en mi recarma es fresca.
18. Bebi leche or te.	1. Dormi en una recamara oscura.	22. Me tome mi medicina como prescrita.	13. Evite conversaciones estresantes.	16. Limito siestas en el dia.

BuzzBuzzBingo.com · Create, Download, Print, Play, BINGO! · Copyright © 2003-2026 · All rights reserved