

Diario de sueño para niños y adolescentes

¿Por qué usar un diario de sueño?

Llevar un diario del sueño puede ayudarte a identificar patrones en tu rutina diaria que podrían contribuir a la falta de sueño. También puede ayudarte a comprender mejor cuánto duermes realmente. Haz todo lo posible para escribir la información con la mayor precisión posible, pero no te preocupes si tienes que hacer un cálculo. Puedes compartir tu diario de sueño con tus padres o con tu médico para obtener más comentarios, o simplemente usarlo como una herramienta para ti.



Instrucciones:

- Durante el día, usa los códigos para hacer un seguimiento de tus actividades.
- Pon una **línea vertical** (|) para mostrar cuándo te vas a dormir.
- **Sombrea** la casilla que muestra cuándo crees que te quedaste dormido.
- **Sombrea** todas las casillas cuando duermas por la noche o tomes una siesta.
- ¿Te has despertado por la noche? Deja esas casillas **sin sombra**.

Código:

- **C** = Café, cola o té
- **M** = Medicina
- **E** = Ejercicio
- **ST** = Tiempo frente a la pantalla (uso de teléfono, TV o tableta)

Ejemplos de entradas de sueño:

- El lunes, me desperté a las 6:30 a. m., fui a la escuela y luego a practicar baloncesto, tomé una siesta de 5:45 a 6:30 p. m. y luego jugué videojuegos hasta que me quedé dormido a las 2:00 a. m. del martes por la mañana. Tomé soda varias veces durante el día.
- El martes me quedé en casa porque no me sentía bien. Dormí hasta las 7:00 a. m. y después tomé una siesta entre las 7:30 y las 11:30 a. m. Tomé medicamentos con el almuerzo. Me acosté a dormir a las 10:00 p. m., pero no me quedé dormido hasta las 11:30 p. m.

Fecha	Día de la semana	Tipo de día: trabajo, escuela, día libre, vacaciones	12:00 a. m.	1:00 a. m.	2:00 a. m.	3:00 a. m.	4:00 a. m.	5:00 a. m.	6:00 a. m.	7:00 a. m.	8:00 a. m.	9:00 a. m.	10:00 a. m.	11:00 a. m.	12:00 p. m.	1:00 p. m.	2:00 p. m.	3:00 p. m.	4:00 p. m.	5:00 p. m.	6:00 p. m.	7:00 p. m.	8:00 p. m.	9:00 p. m.	10:00 p. m.	11:00 p. m.
9/3	M	escuela													C			E	E	C				C		C
9/4	Tu	enfermo		ST											M C						C					

¿Por qué usar un diario de sueño?

Instrucciones:

- Durante el día, usa los códigos de abajo para hacer un seguimiento de tus actividades.
- Pon una **línea vertical (|)** para mostrar cuándo te vas a dormir.
- **Sombrea** la casilla que muestra cuándo crees que te quedaste dormido.
- **Sombrea** todas las casillas cuando duermas por la noche o tomes una siesta.
- ¿Te has despertado por la noche? Deja esas casillas **sin sombra**.

Código:

- **C** = Café, cola o té
- **M** = Medicina
- **E** = Ejercicio
- **ST** = Tiempo frente a la pantalla (uso de teléfono, TV o tableta)



Semana 1

Semana 1																											
Fecha	Día de la semana	Tipo de día: trabajo, escuela, día libre, vacaciones	 12:00 a. m.	1:00 a. m.	2:00 a. m.	3:00 a. m.	4:00 a. m.	5:00 a. m.	6:00 a. m.	7:00 a. m.	8:00 a. m.	9:00 a. m.	10:00 a. m.	11:00 a. m.	 12:00 p. m.	1:00 p. m.	2:00 p. m.	3:00 p. m.	4:00 p. m.	5:00 p. m.	6:00 p. m.	7:00 p. m.	8:00 p. m.	9:00 p. m.	10:00 p. m.	11:00 p. m.	

Semana 2

Semana 2																											
Fecha	Día de la semana	Tipo de día: trabajo, escuela, día libre, vacaciones	 12:00 a. m.	1:00 a. m.	2:00 a. m.	3:00 a. m.	4:00 a. m.	5:00 a. m.	6:00 a. m.	7:00 a. m.	8:00 a. m.	9:00 a. m.	10:00 a. m.	11:00 a. m.	 12:00 p. m.	1:00 p. m.	2:00 p. m.	3:00 p. m.	4:00 p. m.	5:00 p. m.	6:00 p. m.	7:00 p. m.	8:00 p. m.	9:00 p. m.	10:00 p. m.	11:00 p. m.	