

Diario de sueño para adultos

¿Por qué usar un diario de sueño?

Llevar un diario del sueño puede ayudarlo a identificar patrones en su rutina diaria que podrían contribuir a la falta de sueño. También puede ayudarlo a comprender mejor cuánto duerme realmente. Haga todo lo posible para escribir la información con la mayor precisión posible, pero no se preocupe si tiene que hacer un cálculo. Puede compartir su diario de sueño con su médico para obtener más comentarios o simplemente usarlo como una herramienta para usted.



Instrucciones:

- Durante el día, use los códigos para hacer un seguimiento de sus actividades.
- Ponga una **línea vertical** (|) para mostrar cuándo se va a dormir.
- **Sombree** la casilla que muestra cuándo cree que se quedó dormido.
- **Sombree** todas las casillas cuando duerma por la noche o tome una siesta.
- ¿Se despertó por la noche? Deje esas casillas **sin sombra**.

Código:

- **C** = Café, cola o té
- **M** = Medicamento
- **A** = Alcohol
- **N** = Nicotina
- **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 trabajar después al gimnasio, tomé una siesta de 5:45 a 6:30 p. m., después miré televisión hasta que me quedé dormido a las 2:00 a. m. del martes en 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	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	☀️ 12:00 p. m.	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00			
				a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	a. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.	p. m.		
9/3	M	trabajo													C				E	C					C		C		
9/4	Tu	enfermo		ST											M C								C						

¿Por qué usar un diario de sueño?

Instrucciones:

- Durante el día, use los códigos de abajo para hacer un seguimiento de sus actividades.
- Ponga una **línea vertical (|)** para mostrar cuándo se va a dormir.
- **Sombree** la casilla que muestra cuando cree que se quedó dormido.
- **Sombree** todas las casillas cuando duerma por la noche o tome una siesta.
- ¿Se despertó por la noche? Deje esas casillas **sin sombra**.

Código:

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



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

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.	