Mi diario de sueño

Adaptado de Mi diario de sueño (http://needsleep.med.harvard.edu) creado por la División de Medicina del Sueño de la Facultad de Medicina de Harvard y producido en colaboración con la Fundación Educativa WGBH.

Nombre:_____Fecha:_____

Por favor, complete el Diario de sueño todos los días durante una semana. Este ofrecerá una visión general de su horario de sueño que podremos usar para mejorar su sueño. Debe completar este diario cada mañana después de despertarse. No lo use por la noche ni lo guarde en el dormitorio. Utilícelo solo como guía y no pase más de 30 segundos completándolo en las mañanas.

Día (Fecha)	**SIESTAS *(Duración)***	**HORA DE ACOSTARSE**	**¿Tardó mucho tiempo en quedarse dormido(a)?**	**Número de veces que se despertó durante la noche**	**¿Tardó mucho tiempo en volver a quedarse dormido(a) después de despertarse?**	**HORA FINAL EN QUE SE DESPERTÓ**	**Hora a la que se levantó de la cama por la mañana.**	**Total de horas de sueño. *Sume las horas de siesta a las de sueño nocturno***	**¿Qué tan alerta estaba al día siguiente? *(del 1 al 10) 10= muy alerta***
Ejemplo	*1 (2 horas)*	*12 p. m.*	*sí*	*2*	*no*	*6 a. m.*	*6:45 a. m.*	*8 horas 45 minutos*	*5*
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									