

AGENDA/DIARIO DE SEGUIMIENTO DEL SUEÑO



Nombre	Edad												Motivo del registro										PUNTOS		
Horas	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	PUNTOS
Lunes																									
Martes																									
Miércoles																									
Jueves																									
Viernes																									
Sábado																									
Domingo																									
Lunes																									
Martes																									
Miércoles																									
Jueves																									
Viernes																									
Sábado																									
Domingo																									
Lunes																									

- ▶ Pinte una ↓ cuando inicie el sueño y una ↑ cuando se levante. Tanto en el sueño de noche como durante las siestas.
- ▶ **Oscurezca el área** del cuadro que corresponde al tiempo en que su hijo está **durmiendo**.
- ▶ Deje **en blanco** el área del cuadro que corresponde al tiempo en el que está **despierto/a**.
- ▶ Escriba un "x" cuando realice la **conducta anómala** durante el sueño (llanto, movimientos...).
- ▶ En la última columna **puntúe de 0 a 5** la **calidad de la noche** (0=muy mala noche).