**Logo

Description automatically generated**

**REGISTRO DE SUEÑO DEL BEBÉ**

**Preguntas frecuentes**

**¿Cuándo debería empezar a registrar el sueño de mi bebé?**

El día en que se programe su visita, comenzará a registrar los patrones de sueño de su bebé a partir del mediodía (12:00 p.m.). Si recibe este diario de sueño y el reloj de sueño de su bebé después de las 12:00 p. m., Recordará sus patrones de sueño y vigilia desde las 12:00 p. m.

**¿Está bien quitarle el reloj de sueño a mi bebé brevemente para bañarlo, nadar y cambiarle los pañales?**

Si. Sin embargo, recuerde volver a activar el reloj del sueño tan pronto como terminen estos eventos. Tenga en cuenta las veces que retiro el reloj de sueño en la hoja de registro.

**¿Qué pasa si ayudo a mi bebé a dormir con movimientos (p. Ej., Paseos en automóvil, columpios de alta velocidad, cochecitos, hamacas vibratorias, "Cargadores de bebé" con vendas, cabestrillos, portabebés)?**

Le pedimos que haga todo lo posible para evitar el uso de métodos de alto movimiento para mantener a su bebé dormido durante los cinco días de grabación del reloj de sueño tanto como sea posible. Esto es importante por dos razones:

1. El reloj de sueño decide si su bebé está dormido o despierto en función de sus movimientos. Si, por ejemplo, su bebé se quedó dormido en una hamaca vibratoria, el reloj del sueño "pensará" que su bebé está despierto debido al movimiento de la hamaca.

2. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) advierte a los padres que no utilicen columpios para bebés para dormir por razones de seguridad. Si su bebé se queda dormido en un columpio, un asiento para el automóvil o una hamaca, la AAP recomienda que mueva a su bebé a una superficie firme para dormir lo antes posible.

Utilice métodos de muy poco movimiento o de no movimiento para calmar a su bebé, como mecerlo, sostenerlo, balancearlo o un columpio a baja velocidad sin vibración adicional solo durante los primeros 10 a 15 minutos. Es posible que desee considerar el uso de un temporizador, si está disponible, en cualquier columpio o hamaca para apagar el columpio / hamaca dentro de esos primeros 10-15 minutos de sueño. Entendemos que dormir sin un movimiento “exterior” a veces es inevitable (por ejemplo: conducir en el coche), y habrá momentos como mamá en los que un columpio es particularmente útil. Solo le pedimos que haga lo mejor que pueda y anote en el registro de sueño si se utilizaron métodos de alto movimiento.

**ID:\_\_\_999.1\_\_\_ MUESTRA DE REGISTRO DE SUEÑO Fechas: \_4\_/\_2\_/\_2021\_\_\_ - \_4\_/\_3\_/\_\_2021\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha: \_4\_ / \_2\_ / \_2021\_** | | | | | | | | | | | | **Fecha: \_4\_ / \_3\_ / \_2021\_** | | | | | | | | | | | |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | Moon with solid fill12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: 12:15\_(hh:mm) ̶ 2\_:\_00\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_4:30\_(hh:mm) ̶ \_5\_:25\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_7\_:45\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_2\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: 5\_:10\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:7:45-7:50 PM

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: 7\_:30\_(hh:mm) ̶ 8\_:\_05\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: 9\_:35\_(hh:mm) ̶ 10:\_15\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**

Primer día sin usar el columpio para calmar a mi bebé para que se duerma. Fue mejor de lo que esperaba

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ PRACTICA DE REGISTRO DE SUEÑO Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill**Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | Moon with solid fill**Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| 12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | 12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ REGISTRO DE SUEÑO DÍA 1 Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | Moon with solid fill12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ REGISTRO DE SUEÑO DÍA 2 Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | Moon with solid fill12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ REGISTRO DE SUEÑO DÍA 3 Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | Moon with solid fill12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM /PM

**Comentarios:**

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ REGISTRO DE SUEÑO DÍA 4 Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | **Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | Moon with solid fill12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**

**ID:\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_ REGISTRO DE SUEÑO DÍA 5 Fechas: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_**

**Instrucción**: Dibuje una línea a través de las horas en que su bebé estuvo dormido (incluidas las siestas). Cada cuadro representa una hora.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dim (Smaller Sun) with solid fill**Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | | Moon with solid fill**Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_\_\_\_** | | | | | | | | | | | |
| 12:00 PM | 1:00 PM | 2:00 PM | 3:00 PM | 4:00 PM | 5:00 PM | 6:00 PM | 7:00 PM | 8:00 PM | 9:00 PM | 10:00 PM | 11:00 PM | 12:00 AM | 1:00 AM | 2:00 AM | 3:00 AM | 4:00 AM | 5:00 AM | 6:00 AM | 7:00 AM | 8:00 AM | 9:00 AM | 10:00 AM | 11:00 AM |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Horarios de siesta por la tarde / noche:** Presiona el **Botón de Evento** al iniciar la siesta. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_­\_­:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Informe nocturno:**

Hora de acostarse **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM/PM [Hora en que comenzó a intentar que su bebé se duerma por la noche.]

* ¿Cuánto tiempo tardo su bebé en dormirse anoche? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(minutos) ● Número de despertares nocturnos?\_\_\_\_\_\_\_\_

Hora de despertarse por la mañana **[El Botón de Evento]**: \_\_\_:\_\_\_ (hh:mm) AM /PM

¿Se durmió mientras lo transportaban, o en un columpio, una hamaca vibratoria, un automóvil o un cochecito? Haz un círculo: **Sí No** Si sí, cuando:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Horas de la siesta en la mañana:** Presiona el **Botón de Evento al iniciar la siesta**. **Haz un círculo:**

Siesta # 1: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 2: ­\_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

Siesta # 3: \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_\_:\_\_\_(hh:mm) ¿Mientras lo cargan, o en un columpio, un vibrador, un automóvil o una carriola? **Sí No**

**Tiempos en los que retiro el reloj del sueño:**

Tiempo #1: 7\_:10\_(hh:mm) ̶ 7\_:\_20\_(hh:mm) AM / PM Tiempo #2: \_\_:\_\_\_(hh:mm) ̶ \_\_:\_\_\_\_(hh:mm) AM / PM

**Comentarios:**