Diario de sueño

Nombre:_____, Edad:_____ **Fecha inicio:_____, Fecha termino:_____**

1. Coloca una ↓ en la hora de acostarte. Traza una línea que inicia en la hora aproximada que te quedaste dormido y termina en la hora aproximada de despertarte (--------). Coloca una ↑ en la hora de levantarte. Utilice estos signos también para las siestas.

2. Coloca la letra **A** cuando consume alcohol, **AF** cuando hacer actividad física (entrenamiento, ejercicio, deporte), **B** botana al menos dos horas antes de dormir (ej. pan dulce, chocolate, galletas, o dulces), **C** cena, **D** desayuno, **CF** cafeína, **M** tomas medicamentos, **N** nicotina, **P** pantallas (ej. Cel. Comp. Tv, tableta), **S** cuando estas somnoliento y **T** si consumes Té.
   Ejemplo: *Lunes durmió siesta de 3 a 4 pm, tomó café a las 6, a las 7 hizo ejercicio, a las 9 comió un chocolate, se acostó a las 11 y se tomó medicamento, se durmió aproximadamente a las 12 de la noche, se despertó como 4:15 y sin levantarse de la cama se volvió a dormir a las 5, se despertó a las 6 y alrededor de las 6:30 se levantó de la cama, desayunó a las 7am y a las 9 am se sintió con sueño pero no durmió.*

Día de la semana	Medio Día	pm					pm					pm	Media Noche	am					am					am	Observación
	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Eje: LUNES			↓	—	↑		CF	A		B		↓ M	—	—	—	—	—	—	↑	D		S			