PARA GUARDAR O IMPRIMIR · SEMANA 1 DE 2

Registro del sueño



Anota cada mañana cómo dormiste. Al final de las dos semanas vas a ver tus horarios y qué cosas cambian tu descanso. Es el mismo tipo de diario que te puede pedir un especialista del sueño.

Día	Me acosté a las...	Me dormí más o menos a las...	Me desperté en la noche (veces)	Me levanté a las...	¿Cómo me sentí? (1 a 5)	Cafeína o alcohol (a qué hora)	Siesta, ejercicio o medicamento (a qué hora)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Para leerlo al final

- ¿Cuántas horas dormiste en promedio? La meta para adultos es 7 o más.
- ¿Te acostaste y te levantaste a la misma hora, también el fin de semana?
- ¿Hubo cafeína, alcohol o siestas los días que dormiste peor?

Basado en el diario del sueño de la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM): https://sleepeducation.org/resources/sleep-diary/ · CDC: https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.

PARA GUARDAR O IMPRIMIR · SEMANA 2 DE 2

Registro del sueño



Anota cada mañana cómo dormiste. Al final de las dos semanas vas a ver tus horarios y qué cosas cambian tu descanso. Es el mismo tipo de diario que te puede pedir un especialista del sueño.

Día	Me acosté a las...	Me dormí más o menos a las...	Me desperté en la noche (veces)	Me levanté a las...	¿Cómo me sentí? (1 a 5)	Cafeína o alcohol (a qué hora)	Siesta, ejercicio o medicamento (a qué hora)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Para leerlo al final

- ¿Cuántas horas dormiste en promedio? La meta para adultos es 7 o más.
- ¿Te acostaste y te levantaste a la misma hora, también el fin de semana?
- ¿Hubo cafeína, alcohol o siestas los días que dormiste peor?

Basado en el diario del sueño de la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM): https://sleepeducation.org/resources/sleep-diary/ · CDC: https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html

Contenido informativo. No reemplaza la consulta con un profesional de la salud.