

Instrucciones del Registro de Sueño *Sleep Log Instructions*

- Por favor, mantenga un registro diario del sueño de su hijo durante 2 semanas. *Please keep a daily log of your child's sleep for 2 weeks.*
- Para mostrar la hora a la que su hijo se acuesta, marque esa hora con una flecha hacia abajo (↓). *To show the time your child gets in bed, please mark that time with a down arrow (↓).*
- Por favor, coloree los cuadros del tiempo en el que su hijo está durmiendo. *Please shade in the time that your child is asleep.*
- Para mostrar la hora en que su hijo se despierta y/o se levanta de la cama (ya sea durante la noche o por la mañana), marque esa hora con una flecha hacia arriba (↑). *To show the time your child wakes up and/or gets out of bed (either during the night or in the morning), please mark that time with an up arrow (↑).*

Abajo, en su registro del sueño, hay un ejemplo. Las marcas indican que este niño se acostó a las 9:30 p.m. (↓), durmió de 10:00 p.m. a 2:00 a.m., estuvo despierto y/o fuera de la cama de 2:00 a 3:00 a.m. (↑), volvió a dormirse de 3:00 a 7:00 a.m., y se levantó a las 7:30 a.m. Este niño también durmió una siesta de 1:00 p.m. a 3:00 p.m. *On the bottom of your sleep log is an example line. The markings show this child went to bed at 9:30 p.m. (↓), was asleep from 10:00 p.m. to 2:00 a.m., was awake and/or out of bed from 2:00–3:00 a.m. (↑), was asleep again from 3:00 a.m. to 7:00 a.m., and got out of bed at 7:30 a.m. This child also took a nap from 1:00 p.m. to 3:00 p.m.*

Tenga en cuenta que cada día del diario de sueño comienza a las 6 p.m. Por lo tanto, si está registrando el sueño de su hijo el martes, comenzará con el martes a las 6 p.m., y registrará hasta el miércoles a las 6 p.m. en la primera línea. La segunda línea será del miércoles a las 6 p.m. al jueves a las 6 p.m., etcetera. Please note, each day of the sleep diary starts at 6 p.m., so if you are recording for Tuesday, you will start with Tuesday at 6 p.m. and record through Wednesday 6 p.m. on the first line. The second line will be Wednesday 6 p.m. through Thursday 6 p.m., and so on.

(continúa)