

Instrucciones del Diario de Sueño *Sleep Diary Instructions*

- Por favor, complete este diario de sueño todos los días. Si es posible, complételo dentro de una hora después de despertarse. Una forma de recordarlo es ponerlo en la mesa y completarlo mientras desayuna.
Please fill out this sleep diary every day. If possible, please fill it out within 1 hour of waking up in the morning. One way to remember is to put it on the table and fill it out while you are eating breakfast.
- **No se preocupe por dar la hora exacta ni mire el reloj.** Simplemente dé su mejor estimación al responder a las preguntas. ***Do not worry about giving exact times and do not watch the clock.*** Just give your best guess when answering the questions.

A continuación, se detalla lo que se solicita para cada punto. *The following tell you what is being asked for each item.*

1. **Fecha:** Escriba la fecha de la mañana en la que está completando el diario (por ejemplo, la fecha de hoy si lo está completando sobre anoche). *Date:* Write the date of the morning that you are filling out the diary (so today's date if you are filling it out about last night)
2. **¿A qué hora se acostó?** Escriba la hora en la que se acostó anoche. Puede que sea la misma hora a la que intentó dormirse. Por ejemplo, si se acostó a las 22:15 y leyó durante 15 minutos antes de cerrar los ojos e intentar dormirse, entonces se acostó a las 22:15. *What time did you get into bed?* Write the time that you got into bed last night. This may or may not be the same time that you tried to go to sleep. For example, if you got into bed at 10:15 p.m. and then read for 15 minutes before you closed your eyes and tried to sleep, then you got into bed at 10:15 p.m.
3. **¿A qué hora intentó dormirse?** Escriba a qué hora intentó dormirse. Puede que sea la misma hora a la que se acostó. En nuestro ejemplo, después de leer 15 minutos, cerró los ojos e intentó dormirse a las 22:30. *What time did you try to go to sleep?* Write what time you tried to go to sleep. This may or may not be the same time that you got into bed. For our example, after reading for 15 min you closed your eyes and tried to go to sleep at 10:30 p.m.
4. **¿Cuánto tiempo le tardó quedarse dormido?** A partir del tiempo de la pregunta 2, calcule cuánto tiempo le tardó quedarse dormido. *How long did it take you to go to sleep?* Starting with the time in question 2, estimate how long it took you to go to sleep.
5. **¿Cuántas veces se despertó, sin contar la última vez que se despertó en la mañana?** Escriba cuántas veces se despertó durante la noche, desde que se acostó por primera vez hasta que se despertó por última vez. *How many times did you wake up, not counting your final awakening?* Write how many times you woke up during the night between the time that you first went to sleep and your final awakening.
6. **En total, ¿cuánto duraron estos despertares?** Escriba cuánto tiempo estuvo despierto durante la noche, entre el momento en que se quedó dormido y el último despertar. Por ejemplo, si se despertó 3 veces durante 45, 30 y 15 minutos, súmelos para un total (45 + 30 + 15 = 90 minutos o 1 hora y 30 minutos). *In total, how long did these awakenings last?* Write how long you were awake between the time you first went to sleep and your final awakening. For example, if you woke up 3 times for 45 min, 30 min, and 15 min, add them up (45 + 30 + 15 = 90 minutes or 1 hour and 30 minutes).
7. **¿A qué hora se despertó por última vez?** Escriba a qué hora se despertó por la mañana por última vez (normalmente es la hora en que suena la alarma o alguien le despierta, pero si se despierta antes de que suene la alarma y no se vuelve a dormir, esa es la hora que anotaría aquí). *What time was your final awakening?* Write what time you woke up in the morning for the last time (this is usually the time your alarm goes off or someone wakes you up, but if you wake before your alarm and never go back to sleep, that is the time you would record here).
8. **¿A qué hora se levantó para empezar el día?** Escriba a qué hora se levantó para empezar el día. Esta hora puede ser diferente a la hora en que se despertó por última vez. Por ejemplo, su alarma podría haberle despertado a las 6:30 a. m. (lo que escribiría en la pregunta 6), pero no se levantó para prepararse para la escuela hasta las 6:45 a. m. (lo que escribiría en la pregunta 7). *What time did you get out of bed for the day?* Write what time you got out of bed to start your day. This may be different from your final awakening time. For example, your alarm may have woken you up at 6:30 a.m. (what you would write for question 6), but you did not get up to get ready for school until 6:45 a.m. (what you would write for question 7).
9. **¿Cómo calificaría la calidad de su sueño?** Seleccione la respuesta que mejor describa si su sueño fue bueno o malo. *How would you rate the quality of your sleep?* Select the answer to describe whether you thought your sleep was good or poor.
10. **Comentarios (si corresponde).** Este espacio es para que anote cualquier detalle de su día o de su noche que crea que haya afectado su sueño. *Comments (if applicable).* This space is for you to record anything about your day or night that you think may have affected your sleep.

(continúa)

Diario del Sueño

Nombre: _____

Fecha de hoy	4/5/25							
¿A qué hora se acostó?	10:15 p.m.							
¿A qué hora intentó dormirse?	10:30 p.m.							
¿Cuánto tiempo le tardó quedarse dormido?	1 hora							
¿Cuántas veces se despertó, sin contar la última vez que se despertó en la mañana?	3 veces							
En total, ¿cuánto duraron estos despertares?	1 hora 30 min							
¿A qué hora se despertó por última vez?	6:30 a.m.							
¿A qué hora se levantó para empezar el día?	6:45 a.m.							
¿Cómo calificaría la calidad de su sueño?	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena	Muy Mal Mal Pasable Buena Muy Buena
Comentarios (si corresponde)	Tengo un resfriado							