





# ¿Por qué un diario de sueño?



Con este Diario del sueño queremos registrar el sueño diario, pero ¿qué significa?

Para evaluar el sueño comprobaremos varios factores:

**Cantidad:** ¿Cuántas horas?

**Regularidad:** ¿Te acuestas y levantas todos los días aproximadamente a la misma hora?

**La calidad:** ¿Te has agitado durante la noche? ¿Despertado varias veces? ¿Cuál es su nivel de energía al despertarte? ¿Y durante el día?

## ¿Como se rellena este diario de sueño?

Fecha	19h 20h	21h 22h	23h 00h	01h 02h	Calidad del sueño	Nivel de energía	Comentarios
12-03-2024	○	○	* ○ ↓	● ● ● ●	★ ★ ★ ★ ☆	🔋	
13-03-2024	○	○	○	* ○ ↓	★ ★ ☆ ☆ ☆	🔋	Me desperté muchas veces durante la noche

Utiliza flechas para indicar la hora de acostarse y despertarse.

Utiliza colores diferentes para indicar si has dormido en casa o fuera.

Utilice un asterisco \* para indicar la hora de la cena.

Observaciones: No dudes en completar el diario con toda la información posible. ¿Qué ocurrió durante el día? ¿Tuviste dificultades respiratorias durante la noche?

Para conocer bien tu rutina de sueño, es importante registrar los datos durante al menos dos semanas.