

DIARIO DE DORMIR: MAÑANA

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Día de la semana:

--	--	--	--	--	--	--

Me fui a la cama a las:

--	--	--	--	--	--	--

Me desperté a las:

--	--	--	--	--	--	--

Anoche dormí por _____ horas:

--	--	--	--	--	--	--

Anoche me tome _____ minutos para quedarme dormido:

--	--	--	--	--	--	--

Senti que la calidad de mi sueño era: *(Ejemplo Muy bien, bien, mal, muy mal.)*

--	--	--	--	--	--	--

Esta mañana me siento: *(Ejemplo Refrescada, Cansada, Mareada, Alerta)*

--	--	--	--	--	--	--

Mi sueño se hizo más difícil por: *(Ejemplo temperatura, ruido, sueños, pensamientos, no sentir cansancio, incomodidad)*

--	--	--	--	--	--	--

Durante la noche me desperté veces:

--	--	--	--	--	--	--

DIARIO DEL SUEÑO: NOCHE

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Tomé una siesta:

Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No	Sí/No
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Tomé cafeína:

# de bebidas	# de bebidas	# de bebidas	# de bebidas	# de bebidas	# de bebidas	# de bebidas
Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde
Noche	Noche	Noche	Noche	Noche	Noche	Noche

Hice ejercicio durante minutos:

--	--	--	--	--	--	--

Medicamentos o drogas que usé hoy:

--	--	--	--	--	--	--

A lo largo del día, me sentí somnolienta:

Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca	Nunca
A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces	A veces
Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo	Muy a menudo

En general, mi estado de ánimo hoy fue: *(Ejemplo: Positiva, negativa, neutral)*

--	--	--	--	--	--	--

En la hora antes de acostarme, mis actividades incluyeron:

(Ejemplo: leer, computadora, televisión, bañarse, teléfono, comer, pasar tiempo con la pareja)

--	--	--	--	--	--	--