

Diario de hábitos de sueño

Si llevas un diario para registrar cuándo duerme tu hijo, tendrás una idea más clara de sus hábitos de sueño, que siempre parecen impredecibles y desorganizados. Anota en este formulario los detalles del sueño del niño y compara los datos que obtienes diariamente.

(Nota: para enseñar buenos hábitos de sueño a tu hijo, es importante que le enseñes a dormirse solo en la cuna. Por ello, inclusive si se duerme durante un momento de tranquilidad (mientras lo alimentas, lo meces, etc.), igual deberás tomar nota de la hora a la que se acostó, como referencia oficial del comienzo de su sueño.)

Fecha: <hr/>	Hora a la que se despertó en la mañana: <hr/>	
Siesta de la mañana	Siesta de la tarde	Segunda siesta de la tarde
Hora a la que el niño se acostó:	Hora a la que el niño se acostó:	Hora a la que el niño se acostó:
Hora a la que el niño se durmió:	Hora a la que el niño se durmió:	Hora a la que el niño se durmió:
Hora a la que el niño se despertó:	Hora a la que el niño se despertó:	Hora a la que el niño se despertó:
Notas:	Notas:	Notas:
Sueño nocturno	Ocasiones en que se despertó	Otra información
Hora de comienzo de la rutina de sueño:	Hora a la que se despertó:	¿Cuántas veces le diste de comer?
Describe la rutina utilizada:	Tiempo que estuvo despierto en la cuna:	¿Está enfermo?
<hr/>	Si lloró, ¿cuánto tiempo estuvo llorando?	<hr/>
<hr/>	<hr/>	¿Le están saliendo dientes?
Hora a la que el niño se acostó:	Hora a la que se durmió:	<hr/>
Hora a la que el niño se durmió:	Notas:	¿Ocurrió algún otro hecho importante?
Notas:	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

Born LearningSM es una campaña de participación pública que ayuda a los padres, a los que cuidan a los niños y a las comunidades a crear oportunidades de aprendizaje temprano para niños pequeños. Diseñada para apoyarte en el importante papel como el primer maestro del niño, los materiales educativos de Born Learning están disponibles gracias a los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Civitas. Para más información, visítanos en línea en www.bornlearning.org.



Civitas agradece a **Parents as Teachers**, un programa de educación para los padres de niños pequeños y de apoyo a la familia, por su continuo apoyo. Este instrumento de Civitas ha sido adaptado para la campaña de Born Learning.