DIARIO DE SUEÑO

			HORA																											
DIA TÍPICO (SI/NO)*	FECHA		18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	LATENCIA DE SUEÑO (min) **	TIEMPO DESPIERTO (min)***	TIEMPO EN CAMA (durmiendo y no durmiendo)	TIEMPO FUERA DE CAMA	CALIDAD DE SUEÑO (0-5)****
		1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
			MEDIA SEMANAL																												
		1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
			MEDIA SEMANAL																												
		1																													
		2																													
		3																													
		4																													
		5																													
		6																													
		7																													
			MEDIA SEMANAL																												

Hora de acostarse ↓ Hora de levantarse ↑

* Por favor indique en el dorso de esta página por qué no ha sido un día típico

** Latencia de Sueño: tiempo que tarda para conciliar el sueño (en minutos)

*** Tiempo despierto: cantidad de tiempo despierto desde que se acuesta 1era vez hasta que se levanta la última vez (en minutos)

**** Calidad del sueño: en una escala de 0 a 5 evalúe la calidad de su sueño, siendo 0 un sueño muy ligero y 5 un sueño muy profundo.