

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:

Hora a la que se despertó en la mañana:

Siesta de la mañana

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Siesta de la tarde

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Segunda siesta de la tarde

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Hora a la que el niño se despertó: _____

Notas: _____

Sueño nocturno

Hora de comienzo de la rutina de sueño: _____

Describe la rutina utilizada: _____

Hora a la que el niño se acostó: _____

Hora a la que el niño se durmió: _____

Notas: _____

Ocasiones en que se despertó

Hora a la que se despertó: _____

Tiempo que estuvo despierto en la cuna: _____

Si lloró, ¿cuánto tiempo estuvo llorando? _____

Hora a la que se durmió: _____

Notas: _____

Otra información

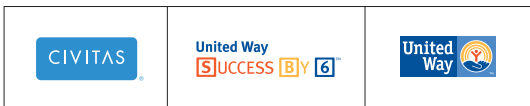
¿Cuántas veces le diste de comer? _____

¿Está enfermo? _____

¿Le están saliendo dientes? _____

¿Ocurrió algún otro hecho importante? _____

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.