

# DIARIO DE SUEÑO DE DOS SEMANAS

**INSTRUCCIONES:**

**(1)** Escriba la fecha, el día de la semana y el tipo de día: trabajo, escuela, día libre o vacaciones. **(2)** Ponga la letra "C" en la caja cuando tome café, cola o té. Ponga "M" cuando tome cualquier medicamento. Ponga "A" cuando beba alcohol. Ponga "E" cuando haga ejercicio. **(3)** Ponga una "B" en la caja para mostrar cuando se vaya a la cama. Ponga una "Z" en la caja que muestre cuándo cree que se quedó dormido. **(4)** Coloque una "Z" en todas las casillas que muestran cuándo está dormido por la noche o cuando toma una siesta durante el día. **(5)** Deje las cajas vacías para mostrar cuándo se despierta por la noche y cuándo está despierto durante el día.

*ENTRADA DE MUESTRA A CONTINUACIÓN: Un lunes cuando trabajaba, troté en mi hora de almuerzo a las 1 PM, tomé una copa de vino con la cena a las 6 PM, me quedé dormido viendo la televisión de 7 a 8 PM, me fui a la cama a las 10:30 PM, me quedé dormido alrededor de la medianoche, me desperté y no pude volver a dormir alrededor de las 4 AM, volví a dormir de 5 a 7 AM, y tomé café y medicamentos a las 7 AM.*

Fecha de hoy	Día de la semana	Tipo de día (trabajo, escuela, día libre o vacaciones)	Mediodía	1 PM	2 PM	3 PM	4 PM	5 PM	6 PM	7 PM	8 PM	9 PM	10 PM	11 PM	Medianoche	1 PM	2 AM	3 AM	4 AM	5 AM	6 AM	7 AM	8 AM	9 AM	10 AM	11 AM
<i>Muestra</i>	Lunes	Trabajo		E					A	Z			B		Z	Z	Z	Z		Z	Z	CM				


Semana 1


Semana 2

