

Diario de sueño

Llevar un diario de sueño ayuda a la persona que cuida al bebé a tener una idea más clara de los hábitos de sueño aparentemente imprevisibles y desorganizados del bebé. Utilice este formulario para anotar los detalles de los hábitos de sueño de su bebé y compare las notas todos los días.

(Nota: Una parte importante de cómo enseñar a su bebé hábitos de sueño saludables es dejarlo aprender a dormirse por sí solo en la cuna. Por consiguiente, aunque su bebé se haya quedado dormido mientras lo calma —dándole de comer, meciéndolo en una mecedora, etc.— usted debe anotar la hora en que se durmió en su cuna como el inicio oficial de su período de sueño).

Fecha: <hr/>	Hora de despertarse por la mañana: <hr/>	
tiempo de sueño por la mañana	tiempo de sueño por la tarde	tiempo de sueño al caer la tarde
Hora en que el bebé fue acostado en la cuna: <hr/>	Hora en que el bebé fue acostado en la cuna: <hr/>	Hora en que el bebé fue acostado en la cuna: <hr/>
Hora en que se durmió el bebé: <hr/>	Hora en que se durmió el bebé: <hr/>	Hora en que se durmió el bebé: <hr/>
Hora en que se despertó: <hr/>	Hora en que se despertó: <hr/>	Hora en que se despertó: <hr/>
Notas: <hr/> <hr/>	Notas: <hr/> <hr/>	Notas: <hr/> <hr/>
hora de acostarse	despertarse por la noche	otros datos
Hora en que comenzó la rutina de acostar al bebé: <hr/>	Hora en que se despertó: <hr/>	Alimentación <hr/>
Describa la rutina de acostar al bebé: <hr/>	Tiempo que pasó en la cuna despierto: <hr/>	Enfermedad <hr/>
Hora en que el bebé fue acostado en la cuna: <hr/>	Tiempo que estuvo llorando, si fuese el caso: <hr/>	Dentición <hr/>
Hora en que se durmió el bebé: <hr/>	Hora en que se durmió: <hr/>	Cambio de persona encargada de cuidarlo/a <hr/>
<hr/> <hr/>	Notas: <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
<hr/>	<hr/> <hr/>	Métodos utilizados para calmarlo <hr/>

Born Learning™ es una campaña pública de compromiso y distribución de materiales que proporciona información importante sobre lo que necesitan los niños pequeños todos los días para asegurar el aprendizaje de calidad en los primeros años. Diseñados para apoyarlo en su papel determinante como el/la primer/a maestro/a de su niño/a, los materiales de Born Learning están disponibles a través de los esfuerzos de United Way, United Way Success By 6 y Cívitas. Para más información, visítenos en línea en bornlearning.org.



Este instrumento de Cívitas fue adaptado del libro *Understanding Children (Comprendiendo a los niños)* de Richard Saul Wurman y Cívitas para la campaña de Born Learning. © 2002 Cívitas