Diario del sueño

Utilice este diario para controlar el sueño de su hijo.

1. Marque con una flecha hacia abajo el momento en que su hijo se acuesta por la noche: ↓
2. Coloree los periodos en que el niño duerme (incluidas las siestas):
3. Marque con una flecha hacia arriba el momento en que su hijo se levanta por la mañana: ↑

La calculadora en línea del diario del sueño puede proporcionarle más información sobre sus promedios de sueño: **sleepallnightDFCI.org**

medianoche mediodía

	12 a. m.	1 a. m.	2 a. m.	3 a. m.	4 a. m.	5 a. m.	6 a. m.	7 a. m.	8 a. ,m.	9 a. m.	10 a. m.	11 a. m.	12 p. m.	1 p. m.	2 p. m.	3 p. m.	4 p. m.	5 p. m.	6 p. m.	7 p. m.	8 p. m.	9 p. m.	10 p. m.	11 p. m.
Día: VIERNES **Date:** 16 enero																					↓			
Día: SÁBADO **Fecha:** 17 enero											↑													
Día: **Fecha:**																								
Día: **Fecha:**																								
Día: **Fecha:**																								
Día: **Fecha:**																								
Día: **Fecha:**																								
Día: **Fecha:**																								

Boston Children's Hospital
Where the world comes for answers