

# DIARIO DE SUEÑO POR DOS SEMANAS

## INSTRUCCIONES:

**(1)** Escribe las fechas, día de la semana, y tipo de día: Trabajo, Escuela, Día Libre, o Vacaciones. **(2)** Pon las letras “Caf” en la casilla cuando usted tome café, cola o te. Pon una “M” cuando usted tome cualquier tipo de medicamento. Pon una “A” cuando usted tome alcohol. Pon una “E” cuando usted haga ejercicio. **(3)** Pon una “C” en la casilla para demostrar cuando usted va a la cama. Pon una “Z” en la casilla que demuestre cuando usted piense que se quedó dormido. **(4)** Pon una “Z” en todas las casillas que demuestre cuando usted ya está durmiendo en la noche o cuando usted se tome una siesta durante el día. **(5)** Deje las casillas vacías para demostrar cuando usted se despierte en la noche y cuando usted este despierto durante el día.

*ENTRADA DE MUESTRA: En un Lunes cuando yo trabaje, yo fui a correr durante mi tiempo de almorzar a las 1 PM, tuve una copa de vino a las 6 PM, me quedé dormido viendo la televisión entre las 7 y 8 PM, fui a la cama a las 10:30 PM, y empecé a dormir alrededor de la medianoche, me desperté y no pude regresar a dormir a las 4 AM, regrese a dormir de las 5 a la 7 AM, y tome un café y medicina a las 7 AM*

Fecha	Día de la semana	Tipo de día (Trabajo, Escuela, Día Libre, o Vacaciones)	Mediodía	1PM	2PM	3PM	4PM	5PM	6PM	7PM	8PM	9PM	10PM	11PM	Medianoche	1AM	2AM	3AM	4AM	5AM	6AM	7AM	8AM	9AM	10AM	11AM
<i>Muestra</i>	<i>Lunes</i>	<i>Trabajo</i>		<i>E</i>					<i>A</i>	<i>Z</i>			<i>C</i>		<i>Z</i>	<i>Z</i>	<i>Z</i>	<i>Z</i>		<i>Z</i>	<i>Z</i>	<i>CAF</i> <i>M</i>				


Semana 1


Semana 2