TABLA 4. AGENDA DE SUEÑO

Fuente: https://archivos.fapap.es/DetalleArticulo/_l1urTLlmMtVrea6WrA0sG9hpo70PA_xeqxoduWTgc-9stiV4BQLusHDZgCzfqaAcWEX_l-nYc6WeLQ_qA1zPbQ

CENTRO DE SALUD DE PEDIATRÍA

AGENDA DE SUEÑO DE

DÍA	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
11/4/13																								
12/4/13																								
13/4/13																								
14/4/13																								
15/4/13																								
16/4/13																								
17/4/13																								
18/4/13																								
19/4/13																								
20/4/13																								
21/4/13																								
22/4/13																								
23/4/13																								
24/4/13																								
25/4/13																								
26/4/13																								
27/4/13																								
28/4/13																								
29/4/13																								
30/4/13																								
1/5/13																								

Rellenar las horas que esté durmiendo ▦ y dejar en blanco cuando esté despierto ▯ Marcar con una flecha hacia abajo ↓ al acostarle y con una flecha hacia arriba ↑ cuando se levante. D/F: Domingos o festivos.
EJEMPLO: duerme hasta las 4 de la madrugada. Se levanta a las 04:00 y se acuesta a las 04:15. Permanece despierto hasta las 05:30 y en ese momento se queda dormido hasta las 09:00. A las nueve se levanta. A las 15:00 horas se le acuesta durmiéndose a las 15:15 y levantándose a las 16:30. A las 20:30 horas se le acuesta, durmiéndose de 21:00 a 23:00 horas. De 23:00 a 00:00 horas permanece despierto.

DÍA	D/F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
		▦	▦	▦	▦	▦	▦	▦	▦	▯	▯	▯	▯	▯	▯	▦	▦	▯	▯	▯	▯	▦	▦	▯