



Registro de sueño

ID del participante: _____

Por favor, llene el registro del sueño todos los días con **la fecha y hora a las que se levanta de la cama para iniciar su rutina diaria y la fecha y hora a las que se acuesta en la cama después de finalizar su rutina diaria**. Haga un círculo si la hora corresponde a la mañana (a. m.) o a la tarde/noche (p. m.). Si se le olvida escribir la hora en ese momento, regrese y escriba su mejor estimado antes de devolver el registro.

Recuerde de devolver todos los dispositivos, cargadores y registros que se le entregaron al inicio del estudio.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Levantarse de la cama para iniciar la rutina	Este es el día en el que comienza a usar los dispositivos	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____
	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.
Acostarse en la cama	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____	____/____/____
	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.	a. m./p. m.

Por favor, devuelva los dispositivos y los registros el: ____/____/____



Ejemplo de uso del registro del sueño durante dos días

A continuación se incluye un ejemplo de cómo llenar el registro del sueño.

	Día 1	Día 2
Levantarse de la cama en el día	Este es el día en el que comienza a usar los dispositivos	<u>24/01/2019</u>
		Hora: 7:27 a. m./p. m.
Acostarse en la cama	<u>24/01/2019</u>	<u>24/01/2019</u>
	Hora: 12:11 a. m./p. m.	Hora: 11:32 a. m./p. m.