Anexo I. Ejemplo de diario de sueño tradicional

DIARIO DE SUEÑO-VIGILIA

– Rellenarlo todas las mañanas en función de los recuerdos de la noche anterior
– Rellenarlo cada noche, para informar sobre las condiciones del sueño durante el día (por ejemplo, siestas).
– Sombrear las casillas que corresponden a las horas de sueño y siesta
– Señale en el diario la información que se indica a continuación, escribiendo la letra que corresponda:
  Hora de acostarse: **A**
  Hora de levantarse: **L**
  Hora en que se apaga la luz (oscuridad): **O**
  Despertares nocturnos: **D**
  Luz encendida: **E**

FECHA

DD/MM/AA		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1																									
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									

	1																									
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									

Ejemplos:

DD/MM/AA		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1																		AO				D			

DD/MM/AA		8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	00:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00
	1						L												AE	O						