

Cuestionario de hábitos de dormir infantil (niños de preescolares y escolar)

Las preguntas siguientes son sobre hábitos de sueño de su hijo y posibles dificultades con el sueño. Piense en la última semana en la que su hijo al responder las preguntas. Si la semana pasada fue inusual por una razón específica (tal como su hijo tenía una infección de oídos o durmió bien o el televisor se rompió) elija la más reciente semana típica.

Respuesta generalmente si algo ocurre **5 o más veces** en una semana.

Responder a veces si ocurre **2-4 veces** a la semana.

Respuesta rara vez, si algo ocurre **nunca o 1 vez** durante una semana.

Indicar o no el hábito de sueño es un problema por que circunda "Sí", "No", o "no aplicable (N/A)".

En la hora de acostarse del niño: ___ escritura en infantil generalmente empieza tiempo: ___

habitual de niño de sueño cada noche (no pan): ___hours y ___minutes

habitual de niño de sueño cada día (pan): ___hours y ___minutes

	1 Generalmente (5-7)	2 A veces (2-4)	3 Rara vez (0-1)	¿Problema?
El niño va a la cama a la vez en la noche	<	<	<	No sí N/A
El niño cae dormido solo en la cama propia	<	<	<	No sí N/A
El niño se queda dormido a los 20 minutos después de ir a la cama	<	<	<	No sí N/A
El niño duerme la cantidad correcta	<	<	<	No sí N/A
El niño duerme aproximadamente la misma cantidad cada día	<	<	<	No sí N/A
El niño despierta por sí mismo	<	<	<	No sí N/A

¿Se apareció muy soñoliento o dormido durante el siguiente (marque las que apliquen):

	0 No sueño	1 Mucho sueño	2 Se queda dormido
Ver televisión	<	<	<
Ir a caballo en un coche	<	<	<

	3 Generalmente (5-7)	2 A veces (2-4)	1 Rara vez (0-1)	¿Problema?
El niño se queda dormido en la cama de sus padres o de hermanos	<	<	<	No sí N/A
El niño lucha antes de acostarse (se niega a permanecer en cama, etcetera.)	<	<	<	No sí N/A
El niño necesita padres en la habitación para dormir	<	<	<	No sí N/A
El niño tiene miedo de dormir solo	<	<	<	No sí N/A
El niño duerme muy poco	<	<	<	No sí N/A
El niño tiene miedo de dormir en la oscuridad	<	<	<	No sí N/A
El niño tiene problemas para dormir fuera de casa (visitas familiares, vacaciones)	<	<	<	No sí N/A
El niño se mueve en la cama de otra persona durante la noche (hermano, etcetera.)	<	<	<	No sí N/A
El niño se despierta durante la noche	<	<	<	No sí N/A
El niño despierta más de una vez durante la noche	<	<	<	No sí N/A
Escriba el número de minutos que un despertar de noche dura generalmente: ___				
El niño habla durante el sueño	<	<	<	No sí N/A
El niño es inquieto y se mueve mucho durante el sueño	<	<	<	No sí N/A

io sleepwalks durante la noche	<	<	<	No sí N/A
niño moja la cama en la noche	<	<	<	No sí N/A
oler dientes durante el sueño	<	<	<	No sí N/A
ntista puede haber dicho esto)	<	<	<	No sí N/A
io despierta alarmado por un sueño aterrador	<	<	<	No sí N/A
io despierta durante la noche gritos, sudor y olable	<	<	<	No sí N/A
io ronca fuertemente	<	<	<	No sí N/A
niño parece que dejan de respirar durante el	<	<	<	No sí N/A
niño aspira o jadeos durante el sueño	<	<	<	No sí N/A
niño se despierta en un estado de ánimo vo	<	<	<	No sí N/A
ultos o sus hermanos despiertan infantil	<	<	<	No sí N/A
niño tiene dificultad para levantarse de la cama mañana	<	<	<	No sí N/A
io toma mucho tiempo para convertirse en en la mañana	<	<	<	No sí N/A
io parece cansado en la mañana	<	<	<	No sí N/A