

Diario Sueño-Vigilia

Un diario *Sueño-Vigilia* es una herramienta que nos ayuda a visualizar como es el ciclo de sueño de una persona, y nos facilita la identificación de alguna una problemática asociado a este.

Este formato entrega una cuadrilla para completar de manera manual, en las que se debe achurar los cuadrados para indicar el horario en que la persona en estado de vigilia/sueño. También incluye un recuadro para contabilizar las horas aproximadas de sueño de la persona durante ese día. Este instrumento **no es una herramienta diagnóstica**.

Se incluye un ejemplo para el relleno del documento:

The diagram shows a sample of the 'Diario Sueño-Vigilia' form. The form has a header with the title 'Diario Sueño-Vigilia' and a space for the name, which is filled with 'Felipe'. Below the header is a grid with 24 columns representing hours of the day (00h to 23h) and 14 rows representing days (Día 1 to Día 14). The grid is divided into two sections: the first 12 hours (00h to 11h) are marked with a moon icon, and the next 12 hours (12h to 23h) are marked with a sun icon. The grid is filled with black shading to indicate sleep and white space to indicate wakefulness. Annotations with dashed lines point to various parts of the form:

- Achurar con un lapiz las horas de sueño de la persona**: Points to the black shading in the grid.
- Al acostarse, marcar** (with a downward arrow): Points to the first row of the grid.
- Al levantarse, marcar** (with an upward arrow): Points to the last row of the grid.
- Indicar las horas de siesta con "S"**: Points to the 'S' marks in the grid.
- Pueden quedar espacios en blanco entre el acostado y la hora de conciliar el sueño**: Points to the white space between the first row and the first shaded row.
- Espacio para Nombre**: Points to the name field.
- Indicar la hora en la que se levanta** (upward arrow), **Indicar la hora en la que se acuesta** (downward arrow), **Indicar la hora en la que esta durmiendo** (black square), **Indicar la hora en la que esta despierto** (white square), **Indicar las horas de siesta** (S): Points to the legend.

A note at the bottom right of the grid states: '*Nota: Registrar tambien las horas de siesta.' A footer at the bottom left reads: 'Material diseñado por Sebastian Echagüe G. Material Gratuito. Prohibida su venta y comercialización.' A blue circle with the number '2' is in the bottom right corner of the form.

Diario Sueño-Vigilia

Nombre:



Día / hora	20 h	21 h	22 h	23 h	00 h	01 h	02 h	3 h	4 h	5 h	6 h	7 h	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	Hrs. Sueño
Día 1																									
Día 2																									
Día 3																									
Día 4																									
Día 5																									
Día 6																									
Día 7																									
Día 8																									
Día 9																									
Día 10																									
Día 11																									
Día 12																									
Día 13																									
Día 14																									

*Nota: Registrar también las horas de siesta.

- ⬆ Indica la hora en la que se levanta
- ⬇ Indica la hora en la que se acuesta
- Indica la hora en la que está durmiendo
- Indica la hora en la que está despierto
- S Indica las horas de siesta