

## AGENDA DE SUEÑO-VIGILIA'

Pediatría																										
Día	D/F	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										

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**

Día	F/D	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
						↓				↑						↓						↓			

**Ejemplo:** Duerme hasta las 4 de la madrugada. Se levanta a las 4 y se acuesta a las 4:15. Permanece despierto hasta las 5:30 y en ese momento se queda dormido hasta las 9. A las 9 se levanta. A las 15 se le acuesta, durmiéndose a las 15:15 y levantándose a las 16:30. A las 20:30 se le acuesta, durmiéndose de 21 a 23. De 23 a 0 horas permanece despierto.