

Mi diario del sueño y actividad física



Id.....
Nº Serie Reloj.....
Día de inicio.....
Día Final.....
Hora de inicio.....



☀ Te presentamos tu **diario del sueño y actividad física** de los próximos días. Las preguntas del diario y el reloj nos ayudarán a saber cómo duermes y a medir tu actividad física.

☀ Hoy te ponemos el reloj y a partir de mañana cada día tendrás que contestar unas preguntas, ya verás que son las mismas cada día, en función de cómo hayas dormido y qué hayas hecho el día anterior.

☀ El reloj se puede mojar pero si te lo quitas es **MUY IMPORTANTE** que anotes el motivo, la hora que te lo quitas y la hora que te lo vuelves a poner en la tabla de incidencias que encontrarás al final de cada día.

☀ Te puedes duchar con el reloj, pero **NO** puedes ir con él a la piscina.



Día 0

Fecha: ___ / ___ / ___

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

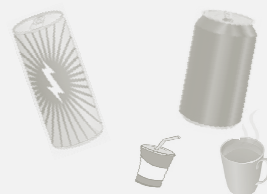
¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?


Si No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

- Si, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)
- Si, café y por última vez a las : (hora : minutos)
- Si, té y por última vez a las : (hora : minutos)
- Si, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)
- Si, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)
- No



	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
Hoy, a partir de las 19h de la noche...			
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)? veces horas ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil? veces horas ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa? veces horas ymin :
Hoy, a partir de las 19h de la noche...			
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?	 horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?	 horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	 horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?	 horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?	 horas ymin :
 ¿Has leído?	 horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

.....

.....

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?

Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOBO:

Reloj u sensor luz HOBO?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	16:00	17:00
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día 1

Fecha: ___/___/2017

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOB0:			
Reloj u sensor luz HOB0?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día 2

Fecha: ___/___/2017

Preguntas a responder **CUANDO TE LEVANTAS**

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder **ANTES DE IR A DORMIR**

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOB0:			
Reloj u sensor luz HOB0?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día 3

Fecha: ___/___/2017

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...

 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?	 horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?	 horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?	 horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?	 horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?	 horas ymin :
 ¿Has leído?	 horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

.....

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?

Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOBO:			
Reloj u sensor luz HOBO?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Fecha: ___/___/2017

Día 4

Preguntas a responder **CUANDO TE LEVANTAS**

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder **ANTES DE IR A DORMIR**

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOBO:			
Reloj u sensor luz HOBO?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Fecha: ___/___/2017

Día 5

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Sí No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOBO:			
Reloj u sensor luz HOBO?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Fecha: ___/___/2017

Día 6

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Si No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOB0:			
Reloj u sensor luz HOB0?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día _____

Fecha: ____/____/2017

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Sí No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOB0:			
Reloj u sensor luz HOB0?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día _____

Fecha: ____/____/2017

Preguntas a responder CUANDO TE LEVANTAS

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Sí No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Sí No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Sí No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Preguntas a responder ANTES DE IR A DORMIR

¿Has estado mirando la televisión, una película o series, te has quedado dormido en algún momento mirando la televisión?

Sí No

¿Cuánto tiempo has pasado hoy en el aire libre con luz del sol? horas y minutos

¿Has tomado hoy Coca-cola (u otra marca), café, té, alguna bebida energética, o chocolate?

Sí, Coca-Cola y por última vez a las : (hora : minutos)




Sí, café y por última vez a las : (hora : minutos)







Sí, té y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, bebida energética y por última vez a las : (hora : minutos)

Sí, chocolate y por última vez a las : (hora : minutos)

No

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has enviado mensajes (whatsapp, SMS, snapchat, etc.)?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono móvil?veceshoras ymin :
 ¿Has hablado con alguien por el teléfono fijo de casa?veceshoras ymin :

Hoy, a partir de las 19h de la noche...	¿Cuántas veces?	¿Cuánto tiempo en total?	¿Cuándo fue la última vez, antes de dormirte? (hora : min)
 ¿Has jugado a juegos con la videoconsola, ordenador, móvil o tableta?veces horas ymin :
 ¿Has mirado videos con el móvil, la tableta o el ordenador?veces horas ymin :
 ¿Has mirado Facebook, Instagram, Twitter, noticias, etc.?veces horas ymin :
 ¿Has mirado la televisión?veces horas ymin :
 ¿Has hecho los deberes o estudiaste?veces horas ymin :
 ¿Has leído?veces horas ymin :

¿Qué programas, película o series has mirado hoy durante todo el día en la televisión?

¿Hoy has hecho las actividades que haces habitualmente?
 Sí No, especifica porqué:.....

Incidencias con el reloj o el sensor de luz HOBO:			
Reloj u sensor luz HOBO?	Motivo	Hora inicio (horas y minutos)	Hora final (horas y minutos)
<i>Ejemplo: Reloj</i>	<i>Fui a la piscina y me lo quité</i>	<i>16:00</i>	<i>17:00</i>
	 : :
	 : :
	 : :
	 : :

Día _____

Fecha: ____/____/2017

Preguntas a responder **CUANDO TE LEVANTAS**

IMPORTANTE: RECUERDA RECOGER EL SENSOR DE LA MESITA DE NOCHE

¿Qué hora es ahora? : (hora y minutos)

¿A qué hora te fuiste a la cama ayer? : (hora y minutos)

Teniendo en cuenta que quizás estuviste despierto un tiempo en la cama (por ejemplo, leyendo),

¿a qué hora apagaste las luces y estabas listo/a para dormir? (hora y minutos)

¿Cuánto tiempo pasó hasta que te dormiste? horas y minutos

¿Cuántas veces te has despertado esta noche? veces

¿Cómo has dormido esta noche? Muy bien Bien Regular Mal Muy mal

¿Cómo de descansado te has sentido al despertarte?

Totalmente descansado/a Bastante descansado/a Algo descansado/a

Poco descansado/a Nada descansado/a

¿A qué hora te has despertado? : (hora y minutos)

¿Cómo te has despertado esta mañana?

Con el despertador Alguien me ha despertado Un ruido me ha despertado Me he despertado solo/a De otra manera, especificar:.....

¿A qué hora te has levantado de la cama? : (hora y minutos)

¿Dormiste solo/a en tu habitación?

Si No, especifica con quien dormiste en la habitación:.....

¿Tuviste el ordenador, el portátil, la tableta o el teléfono móvil encendido en la habitación mientras dormías?

Si No

Si lo tuviste, ¿te despertaste alguna vez por haber recibido mensajes en el ordenador, portátil, tableta o teléfono móvil?

Si No

¿Si te despertaste por haber recibido un mensaje, qué hiciste?

Nada Leí el mensaje y volví a dormir Leí el mensaje y lo contesté

Aquí se acaba tu diario.

Información de contacto e importante para el día de la devolución del reloj, el sensor y el diario.

¿Qué hago si tengo una duda? Puedo llamar a Núria y a Sílvia **696 444 581**



¿Qué tengo que hacer el último día?

El _____ día _____ de _____ tengo que devolver el reloj, el diario y el sensor de luz a secretaría a las _____.

Otras observaciones

¿Te ha sido fácil rellenar el diario?

Si

No, ¿por qué?

¿Añadirías alguna pregunta?

Si No

↪ Especifica cual o cuales

MUCHAS GRACIAS!!!!