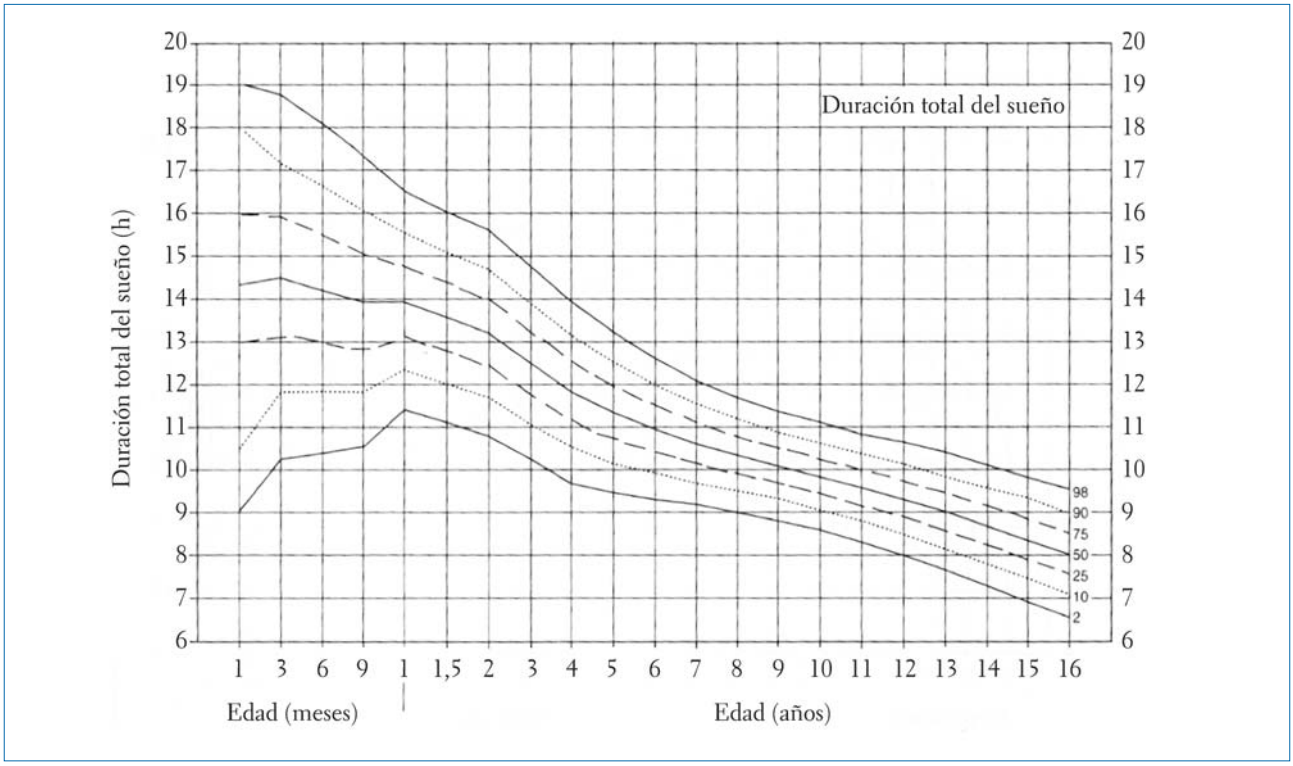
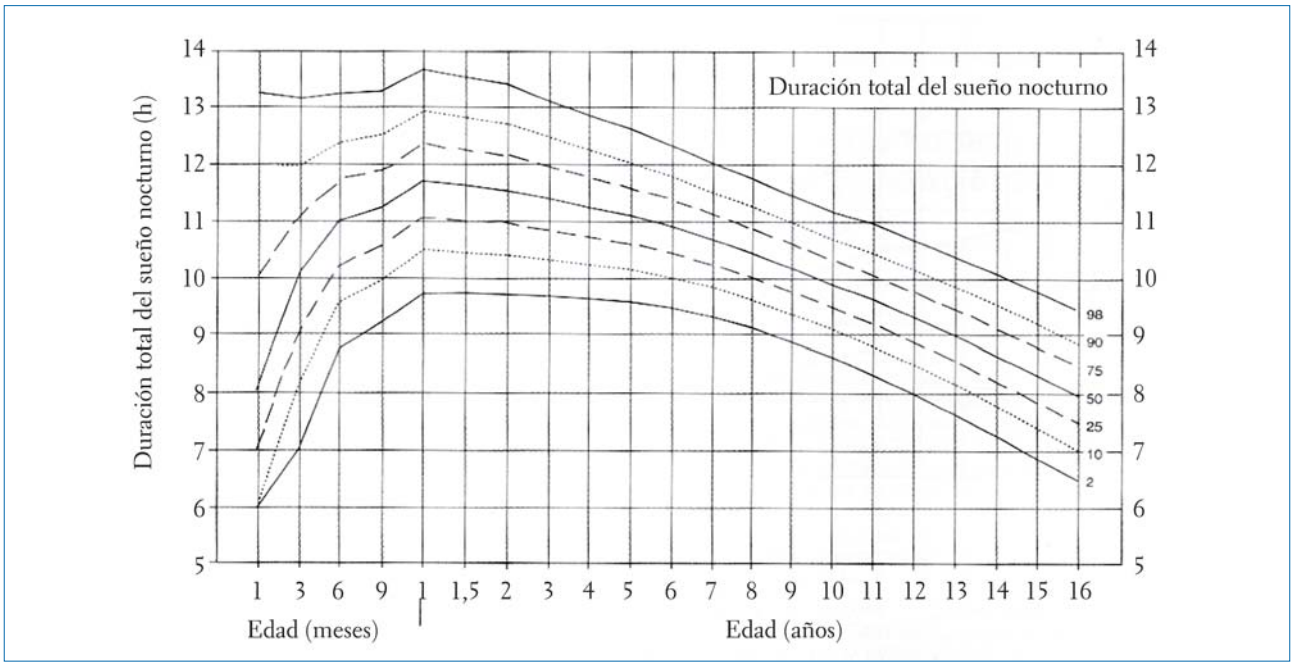
Anexo 6. Percentiles de sueño y agenda de sueño

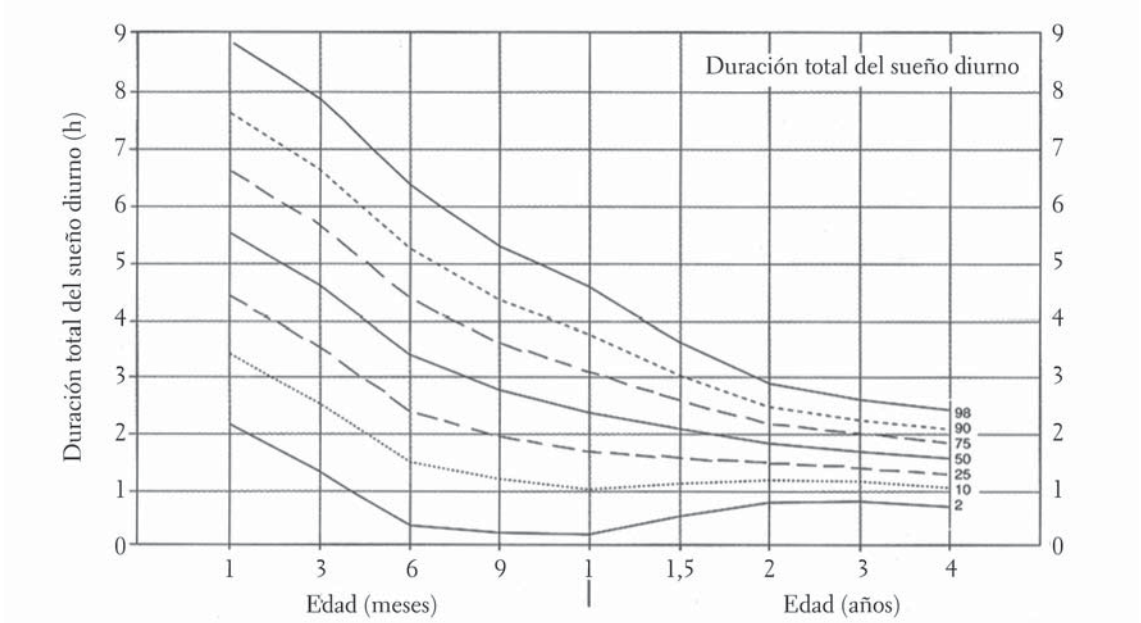
PERCENTILES DE SUEÑO



Tomado de: *Iglowstein I, et al. Pediatrics. (Ed esp). 2003; 55(2): 84-91.*



Tomado de: *Iglowstein I, et al. Pediatrics (Ed esp). 2003; 55(2): 84-91.*



Tomado de: *Iglowstein I, et al. Pediatrics (Ed esp). 2003; 55(2): 84-91.*

AGENDA DE SUEÑO

Nombre:
Edad:
Motivo del registro:

Hora	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Puntos
Lu																									
Ma																									
Mi																									
Ju																									
Vier																									
Sab																									
Do																									
Lu																									
Ma																									
Mi																									
Ju																									
Vier																									
Sab																									
Do																									
Lu																									

Pinte una ↓ cuando inicie el ritual del sueño y una ↑ cuando se levante. Tanto en el sueño de noche como durante las siestas. Oscurezca el área del cuadro que corresponde al tiempo en que su hijo está durmiendo. Deje en blanco el área del cuadro que corresponde al tiempo en el que está despierto/a.
Escriba una "X" cuando realice la conducta anómala durante el sueño (llanto, movimientos…).
En la última columna puntúe de 0 a 5 la calidad de la noche (0 = muy mala noche).