Registro de sueño

Anote siete noches de hora de dormir, levantadas y despertares, para ver cuándo empieza el problema y si la rutina está ayudando.

1. Primero pregunte al médico si hay ronquidos, reflujo o algo médico.
2. Haga la misma rutina corta cada noche, en el mismo orden. El horario con imágenes gratis sirve para esto.
3. Si se levanta, llévelo de vuelta a la cama con calma y sin drama, con pocas palabras y sin premios nuevos. Haga una marca cada vez.
4. En la mañana, dé un premio pequeño que guardó para cuando se queda en la cama. Luego llene la fila.

Niño o niña (nombre o iniciales) _____ Rutina de dormir, en orden _____ Premio de la mañana por quedarse en la cama _____

La fila gris es un ejemplo inventado.

Noche	Empezó la rutina	Luz apagada	Dormido a las (aprox.)	Levantadas (marcas)	Despertó	¿Premio en la mañana?	Notas
9/23	*7:30*	*8:00*	*8:40*	*II*	*6:45*	*sí*	*Pidió agua dos veces*

Gratis de DRAGEN. Lección gratis: dragen.cloud/learn-reinforcement-es. Se puede imprimir, copiar y compartir gratis para su propio trabajo, salón o familia; no se permite su venta. No está afiliado ni respaldado por la BACB. Es educación general, no consejo médico ni clínico para una persona. Una hoja llena es un registro privado: guárdela como tal. © 2026 Chase Alexander Hought.