



neuronas en crecimiento

diario sueño-vigilia

DÍA / HORA	12	14	16	18	20	22	0	2	4	6	8	10
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												

↓ Indica la hora en que acuesta a su hijo

↑ Indica la hora en que su hijo se despierta

■ Indica que su hijo duerme

□ Indica que su hijo está despierto

Dra. MJ Mas Salguero