

**BEARS. CRIBADO DE TRASTORNOS DEL SUEÑO EN LA INFANCIA**

**NIÑOS DE 13 A 18 AÑOS**

Nombre	Edad	Centro Educativo

**Preguntas a contestar por EL ALUMNO/A:**

<b>1. Problemas para acostarse</b>	<p><i>¿Tienes algún problema para dormirte a la hora de acostarte?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sí                      <input type="checkbox"/> No                      <input type="checkbox"/> A veces</p>
<b>2. Excesiva somnolencia diurna</b>	<p><i>¿Tienes mucho sueño durante el día, en el instituto o mientras conduces?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sí                      <input type="checkbox"/> No                      <input type="checkbox"/> A veces</p>
<b>3. Despertares durante la noche</b>	<p><i>¿Te despiertas mucho por las noches?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sí                      <input type="checkbox"/> No                      <input type="checkbox"/> A veces</p> <p><i>¿Tienes problemas para volverte a dormir cuando te despiertas por la noche?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sí                      <input type="checkbox"/> No                      <input type="checkbox"/> A veces</p>
<b>4. Regularidad y duración del sueño</b>	<p><i>Los días que hay instituto...</i></p> <p><i>¿a qué hora te acuestas?                      ¿a qué hora te despiertas?</i></p> <p>_____ : _____ h                      _____ : _____ h</p> <p><i>¿Y los fines de semana?</i></p> <p>Te acuestas a las _____ : _____ h                      Te levantas a las _____ : _____ h</p> <p><i>¿Cuánto tiempo duermes habitualmente? _____ horas y _____ minutos</i></p>

**Preguntas a contestar por LOS PADRES:**

<b>5. Ronquidos</b>	<p><i>¿Su hijo/a ronca fuerte por las noches?</i></p> <p><input type="checkbox"/> Sí                      <input type="checkbox"/> No                      <input type="checkbox"/> A veces</p>
---------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------