

Nombre: _____

Fecha: _____



Tipo de Dia: ej. Trabajo, Dia libre, Vacaciones, Escuela

A = Alcohol

E = Ejercicio

M = Medicamento

C = Cafeina (té, café, soda, bebida energética)

X = En Cama / Fuera de la cama (levantarse)

■ = Dormir / Siesta

□ = Despierto

En este ejemplo, la persona esta trabajando. La persona toma medicamento y café a las 2pm y hace ejercicios de 5-6pm. La persona toma alcohol a las 11pm, se va a la cama a las 1am y se duerme a las 4.30am. El o Ella duerme hasta las 2.30pm y se levanta a las 3pm. Es un dia libre. . La persona toma una siesta de 4.30-5.30pm. El o Ella toma alcohol a la 7pm. Se va a la cama a la 7pm, pero no se duerme hasta las 9.30pm

MEDIO DIA TARDE NOCHE MEDIA NOCHE MADRUGADA MAÑANA

FECHA	TIPO DE DIA	12:30		1:30		2:30		3:30		4:30		5:30		6:30		7:30		8:30		9:30		10:30		11:30		12:30		1:30		2:30		3:30		4:30		5:30		6:30		7:30		8:30		9:30		10:30								
		12	1 p m	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 a m	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 a m	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1 a m	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
01/01/2013	Trabajo			MC			E	E							A		X																																					
01/02/2013	Dia Libre				X																																																	

example

example

Week 1

Week 2

