



Inclusión

Hoja de observación

Sueño y descanso

Catorce cosas que mirar antes que la atención.
No es un test ni un diagnóstico. Descárgala e imprímela gratis.



Esta es la hoja que conviene rellenar primero, antes que cualquier otra. Un niño que duerme poco o mal parece inatento, impulsivo e irritable, y muchas veces lo único que hace falta es dormir. Rellénala pensando en una semana normal de colegio, no en vacaciones.

Nunca A veces A menudo Casi siempre

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Tarda más de media hora en dormirse. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Se resiste a irse a la cama o alarga la rutina. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Se despierta varias veces durante la noche. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Cuesta muchísimo despertarle por la mañana. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Se levanta cansado, como si no hubiera descansado. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Se queda dormido en el coche o en el sofá a media tarde. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Ronca o respira con la boca abierta al dormir. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



Nunca

A veces

A menudo

Casi siempre

8. Usa pantallas en la hora previa a acostarse.

☐☐☐☐

9. La hora de acostarse cambia mucho de un día a otro.

☐☐☐☐

10. Duerme menos de nueve horas entre semana.

☐☐☐☐

11. Está irritable o llorón a última hora de la tarde.

☐☐☐☐

12. Le cuesta concentrarse justo después de comer.

☐☐☐☐

13. Cambia mucho de humor sin motivo aparente.

☐☐☐☐

14. Rinde mucho peor los lunes que el resto de la semana.

☐☐☐☐

Como leer el resultado

0 a 10 puntos

El descanso parece razonable. Si hay dificultades de atención, busca la causa en otro sitio.

11 a 22 puntos

Hay margen claro de mejora. Antes de trabajar la atención, ajusta horario y pantallas durante tres semanas y vuelve a mirar.

Más de 22 puntos

El descanso está afectando al día. Conviene comentarlo con el pediatra, sobre todo si hay ronquidos o respiración por la boca.



Para el adulto

Cómo se puntúa. Nunca 0, A veces 1, A menudo 2 y Casi siempre 3. Los siete primeros enunciados miran cómo duerme; los siete siguientes, la higiene del sueño y cómo se nota al día siguiente.

Cuántas horas hacen falta. Entre los seis y los doce años, de nueve a doce horas. Parece mucho y casi nunca se cumple: adelantar la hora de acostarse veinte minutos durante tres semanas cambia el humor y la atención más que cualquier ficha.

El enunciado que no hay que pasar por alto. Roncar habitualmente y respirar por la boca al dormir no es una manía: puede indicar una obstrucción que fragmenta el sueño sin que el niño se despierte del todo. Es motivo suficiente para consultar al pediatra, aunque todo lo demás salga bajo.

Las pantallas y la hora. Lo que más desplaza el sueño no es la luz de la pantalla, es lo que se hace con ella: un vídeo tras otro o una partida que no termina retrasan la hora de acostarse sin que nadie lo decida. Poner una hora de cierre funciona mejor que discutir el contenido.

Qué esperar del cambio. Los efectos no son inmediatos: hacen falta dos o tres semanas de horario estable para notarlos. Merece la pena hacer este ajuste antes de concluir que hay un problema de atención, porque a menudo el problema se disuelve solo.