

Breve cuestionario sobre el sueño del bebé - Revisado

Formulario corto

Por favor, responda a algunas preguntas sobre su familia.

1. ¿Cuál es su relación con su hijo?

- Madre Abuelo
 Padre Otro

2. ¿Cuál es el nivel de formación más alto que ha alcanzado?

- Inferior a bachillerato/secundaria
 Bachillerato/secundaria
 Facultad/universidad
 Posgrado (p. ej. master y doctorado)
 Prefiero no contestar

3. ¿Qué edad tiene su hijo (en meses)?

_____ meses

4. ¿Su hijo fue prematuro (nació antes de las 37 semanas de gestación)?

- Sí
 No
 No lo sé

5. El sexo biológico de mi hijo es

- Masculino
 Femenino
 Intersexual

6. ¿En qué país/región reside actualmente?

País/región: _____

7. ¿Cuántas noches a la semana se ocupa de su hijo a la hora de acostarlo y/o durante la noche?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 noches

Por favor, piense en el sueño de su hijo durante las dos últimas semanas para responder a las siguientes preguntas.

1. ¿A qué hora suele empezar la rutina de su hijo a la hora de acostarse (empezar a prepararlo para ir a la cama)?

Por ejemplo: 19:45 se escribiría como 19: 45

Empiezo a preparar a mi hijo para ir a la cama a las ____:____

2. En una semana normal, ¿con qué frecuencia tiene su hijo exactamente la misma rutina a la hora de acostarse?

0 1 2 3 4 5 6 7 noches

3. ¿Dónde suele dormirse su hijo por la noche?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cuna | <input type="checkbox"/> Moisés/silla infantil |
| <input type="checkbox"/> Cama propia (de cualquier tamaño) | <input type="checkbox"/> Columpio/cochecito |
| <input type="checkbox"/> Cama de los padres | <input type="checkbox"/> Brazos de los padres/del adulto |
| <input type="checkbox"/> Cuna de colecho (unida a la cama de los padres) | <input type="checkbox"/> Otros |

4. ¿Cómo suele dormirse su hijo por la noche?

- En brazos o acunándole
- Con un adulto en la habitación, pero sin que lo cojan en brazos o lo acunen
- Solo (sin un adulto en la habitación)

5. A la hora de acostarse, ¿suele dormirse su hijo mientras le da el pecho, el biberón o bebe de una taza antiderrame?

- Sí
- No

6. ¿A qué hora suele acostar a su hijo por la noche (apagar las luces)?

Ejemplo: las 20:30 se escribiría 20: 30

Acuesto a mi hijo a las ____:____

7. Por lo general, ¿cómo de difícil es la hora de acostarse?

- Muy fácil
- Algo fácil
- Ni fácil ni difícil
- Algo difícil
- Muy difícil

8. ¿Cuánto tiempo suele tardar su hijo en dormirse?

Ejemplo: Si acuesta a su hijo a las 18:30 y se duerme a las 20:00, tarda una hora y 30 minutos en dormirse.

_____ horas
_____ minutos

9. ¿En qué habitación duerme su hijo la mayor parte de la noche?

- En su dormitorio En el dormitorio de un hermano u otro dormitorio
 En el dormitorio de los padres En otra habitación de la casa

10. ¿Dónde duerme su hijo la mayor parte de la noche?

- Cuna Moisés/silla infantil
 Cama propia (cualquier tamaño) Columpio/cochecito
 Cama de los padres Otro
 Cuna de colecho (unida a la cama de los padres)

11. ¿Cuántas veces suele despertarse su hijo durante la noche?

_____ veces por noche

12. Cuando su hijo se despierta durante la noche, ¿qué suele hacer? (marque todo lo que corresponda)

- Levantar a mi hijo y volver a acostarlo mientras está despierto Darle el pecho/amamantarlo para que se vuelva a dormir
 Darle el biberón o una taza antiderrame para que se vuelva a dormir Jugar con mi hijo, ver la televisión o usar/ver un teléfono inteligente/tableta
 Ninguna de ellas

13. ¿Cuánto tiempo suele estar su hijo despierto en total durante la NOCHE (desde que se acuesta por la noche hasta que se despierta por la mañana)?

Ejemplo: Si su hijo se despierta dos veces y está despierto unos 15 minutos cada vez, el tiempo total que pasa despierto es de 30 minutos. En ese caso, escriba "0 horas, 30 minutos."

_____ horas
_____ minutos

14. ¿Cuál es el mayor período de tiempo que su hijo está dormido durante la NOCHE sin despertarse?

_____ horas
_____ minutos

15. ¿A qué hora se despierta su hijo por la mañana?

Mi hijo se despierta a las ____: ____

16. ¿Cuánto tiempo duerme su hijo en total durante la NOCHE (desde que se acuesta por la noche hasta que se despierta por la mañana)?

Ejemplo: Si su hijo duerme tres horas, se despierta y luego duerme cinco horas y 30 minutos más, su hijo duerme ocho horas y 30 minutos en total.

_____ horas
_____ minutos

17. ¿Cómo suele dormir su hijo por la noche?

- Muy bien
- Bien
- Bastante bien
- Mal
- Muy mal

18. En un DÍA normal, ¿cuántas siestas hace su hijo (desde que se despierta por la mañana hasta que se acuesta por la noche)?

_____ siestas

19. ¿Cuánto tiempo duerme en total su hijo durante el DÍA (desde que se despierta por la mañana hasta que se acuesta por la noche)?

Ejemplo: Si su hijo se echó dos siestas y durmió una hora cada vez, el tiempo total que su hijo pasó durmiendo durante el día es de dos horas.

_____ horas
_____ minutos

20. ¿Considera que el sueño de su hijo es un problema?

- No es ningún problema
- Es un problema muy pequeño
- Es un problema pequeño
- Es un problema moderado
- Es un problema grave

Avi Sadeh, D. Sc., Jodi A. Mindell, Ph. D., y Liat Tikotzky, Ph. D.

Translated by Laura Encisco Baringo, June 2022, in consultation with the BISQ-R team.