

# Breve cuestionario sobre el sueño del bebé - Revisado

Por favor, responda a algunas preguntas sobre su familia.

1. ¿Cuál es su relación con su hijo?

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Madre | <input type="checkbox"/> Abuelo |
| <input type="checkbox"/> Padre | <input type="checkbox"/> 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. ¿Cuál de las siguientes actividades acostumbra a realizar su hijo la mayoría de las noches en la hora anterior a la hora de acostarse? (marque todo lo que corresponda)**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Baño                                    | <input type="checkbox"/> Lavarse los dientes   |
| <input type="checkbox"/> Masaje                                  | <input type="checkbox"/> Jugar   |
| <input type="checkbox"/> Leer / que le lean libros               | <input type="checkbox"/> Abrazarle   |
| <input type="checkbox"/> Mecerle                                 | <input type="checkbox"/> Rezar   |
| <input type="checkbox"/> Ver la televisión                       | <input type="checkbox"/> Cantar canciones  |
| <input type="checkbox"/> Cenar o comer un tentempié              | <input type="checkbox"/> Escuchas música   |
| <input type="checkbox"/> Tomar el biberón, una bebida o el pecho | <input type="checkbox"/> Usar o ver un teléfono inteligente, tableta u otros dispositivos electrónicos |
| <input type="checkbox"/> Corretear                               | <input type="checkbox"/> Otros   |

**3. 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

**4. Como parte de la rutina de su hijo a la hora de acostarse, ¿suele darle el pecho o leche materna?**

- Sí  
 No

**5. ¿En qué habitación suele dormirse su hijo por la noche?**

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

**6. ¿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                           |

**7. ¿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)

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

- Sí
- No

**9. ¿Suele su hijo dormirse por la noche con un chupete?**

- Sí
- No

**10. ¿Suele haber aparatos electrónicos (por ejemplo, televisión, teléfonos inteligentes o tabletas) encendidos en la habitación mientras su hijo se duerme por la noche?**

- Sí
- No

**11. ¿Quién acuesta a su hijo por la noche?**

- Únicamente la madre
- Generalmente la madre
- Los dos padres por igual
- Normalmente el padre/pareja
- Únicamente el padre/pareja
- Normalmente otra persona

**12. ¿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 \_\_\_\_: \_\_\_\_

**13. En una semana normal, ¿con qué frecuencia se acuesta su hijo a la misma hora (con un margen de 15 minutos)?**

- 0    1    2    3    4    5    6    7 noches

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

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

**15. ¿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

**16. ¿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

**17. ¿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)

**18. ¿En qué posición duerme su hijo la mayor parte del tiempo?**

- Boca abajo  De lado  Boca arriba

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

\_\_\_\_\_ veces por noche

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

- Levantar a mi hijo y cogerlo/acunarlo hasta que se duerma  Cambiarle el pañal  
 Levantar a mi hijo y volver a acostarlo mientras está despierto  Consolarlo verbalmente pero no cogerlo en brazos ni sacarlo de la cuna/cama  
 Acariciar o dar palmaditas a mi hijo pero no levantarlo ni sacarlo de la cuna/cama  Llevarlo a mi cama  
 Acostarme junto a mi hijo en su habitación/cama  Dejar que lllore y se vuelva a dormir solo  
 Darle el biberón o una taza antiderrame para que se vuelva a dormir  Darle unos minutos para ver si se vuelve a dormir  
 Darle el pecho/amamantarlo para que se vuelva a dormir  Jugar con mi hijo, ver la televisión o usar/ver un teléfono inteligente/tableta  
 Darle un chupete  Cantarle  
 Ninguna de ellas

**21. ¿Quién se encarga de su hijo cuando se despierta durante la noche?**

- Únicamente la madre
- Generalmente la madre
- Los dos padres por igual
- Normalmente el padre/ pareja
- Únicamente el padre/pareja
- Normalmente otra persona

**22. ¿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

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

\_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

**24. ¿Su hijo ronca mientras duerme?**

- Nunca (o solo cuando está enfermo o resfriado)
- Solo ocasionalmente
- Menos de tres veces a la semana
- Tres veces a la semana o más

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

Mi hijo se despierta a las \_\_\_\_:\_\_\_\_

**26. ¿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

**27. ¿Dónde suele despertarse su hijo por la mañana?**

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

**28. ¿Cómo suele dormir su hijo por la noche?**

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

**29. ¿Cómo calificaría el estado de ánimo de su hijo cuando se despierta por la mañana?**

- Muy contento
- Algo contento
- Neutral
- Algo irritable
- Muy irritable

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

\_\_\_\_\_ siestas

**31. ¿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

**32. ¿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

**33. ¿Cómo de seguro se siente respecto a la gestión del sueño de su hijo?**

- Muy seguro
- Algo seguro
- Neutral
- Algo inseguro
- Muy inseguro

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.