

Cambio de horario: hora de dormir

Los relojes se atrasan una hora el domingo 1 de noviembre de 2026, a las 2:00 a. m.

CÓMO FUNCIONA

Desde el miércoles, acueste a su hijo o hija 15 minutos más tarde cada noche. Para el sábado, la hora de dormir es una hora más tarde. El domingo el reloj se atrasa, así que su hora de siempre se siente como la del sábado. Manténgala igual toda la semana. Vaya más despacio si hace falta.

HORA DE DORMIR _____		HORA DE DESPERTAR _____				
NOCHE	PLAN PARA DORMIR	SE DURMIÓ	DESPERTÓ	Fácil	Regular	Difícil
Dom 25 oct	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Lun 26 oct	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Mar 27 oct	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Mié 28 oct	15 min más tarde	_____	_____	☐	☐	☐
Jue 29 oct	30 min más tarde	_____	_____	☐	☐	☐
Vie 30 oct	45 min más tarde	_____	_____	☐	☐	☐
Sáb 31 oct	1 hora más tarde	_____	_____	☐	☐	☐
Sábado por la noche: los relojes se atrasan una hora a las 2:00 a. m.						
Dom 1 nov	La de siempre, hora nueva	_____	_____	☐	☐	☐
Lun 2 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Mar 3 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Mié 4 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Jue 5 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Vie 6 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐
Sáb 7 nov	La de siempre	_____	_____	☐	☐	☐

LO QUE AYUDÓ



Agréguelo a Bloom Autism Support: tómelo una foto y envíela al correo de Bloom Autism Support de su hijo o hija.
Hecho con Bloom Autism Support · bloomautismsupport.com/freetools