

## BEDTIME ROUTINE QUESTIONNAIRE

Bedtime routines are a set sequence of events that occur regularly in the same order and with the same caretaker before a child goes to bed. For each item below, please rate how often your child engages in each aspect of a bedtime routine or the intensity of your child's reaction by circling a rating of your child's behavior in the past thirty days.

During <b>weeknights</b> (Sunday through Thursday nights only) for the past month, how often did your child...	How often does it occur? 1 = Almost never 2 = Occasionally 3 = Half the time 4 = Often 5 = Nearly always
1)...perform the <b>same activities</b> in the hour before going to bed (for example, bathe, brush teeth, read/listen to story, listen to music)?	1    2    3    4    5
2)...perform activities <b>in the same order</b> before going to bed (for example, bathe, brush teeth, read/listen to story, go to bed)?	1    2    3    4    5
3)...sleep <b>in the same place</b> (for example, in his/her bed, in parent's bed, on the couch)?	1    2    3    4    5
4)...go to bed at the same time (within 10 minutes)?	1    2    3    4    5
5)... get put to bed <b>by the same person</b>	1    2    3    4    5
During the <b>weekends</b> (Friday and Saturday nights) for the past <b>month</b> , how often did your child...	How often does it occur? 1 = Almost never 2 = Occasionally 3 = Half the time 4 = Often 5. = Nearly always
6)...perform <b>the same activities</b> in the hour before going to bed?	1    2    3    4    5
7)...perform events <b>in the same order</b> before going to bed (for example, bathe, brush teeth, read/listen to story, go to bed)?	1    2    3    4    5
8)...sleep <b>in the same place</b> (for example, in his/her bed, in parent's bed, on the couch)?	1    2    3    4    5
9)...go to bed <b>at the same time</b> (within 10 minutes)?	1    2    3    4    5
10)...get put to bed <b>by the same person</b>	1    2    3    4    5
How upset does your child get if he or she <b>does NOT...</b>	How upset does your child get? 1 = Not at all 2 = A little 3 = Moderately 4 = Quite a bit 5 = Extremely
11)...perform the <b>same activities</b> in the hour before going to bed (for example, bathe,	1    2    3    4    5

brush teeth, read/listen to story, listen to music)?					
12)...perform activities <b>in the same order</b> before going to bed (for example, bathe, brush teeth, read/listen to story, go to bed)?	1	2	3	4	5
13)...sleep <b>in the same place</b> (for example, in his/her bed, in parent's bed, on the couch)?	1	2	3	4	5
14)...go to bed <b>at the same time</b> (within 10 minutes)?	1	2	3	4	5
15)...get put to bed <b>by the same person</b>	1	2	3	4	5
In the past <b>week</b> , in the hour <b>before</b> going to bed, how often did your child...	How <b>often</b> does it occur?  1 = Almost never 2 = Occasionally 3 = Half the time 4 = Often 5 = Nearly always				
16)...read/listen to a story?	1	2	3	4	5
17)...play with games or toys?	1	2	3	4	5
18)...have active play (such as roughhouse or run around)?	1	2	3	4	5
19)...watch TV?	1	2	3	4	5
20)...play video games?	1	2	3	4	5
21)...listen to music?	1	2	3	4	5
22)...have a snack or drink?	1	2	3	4	5
23)...take a shower/bath?	1	2	3	4	5
24)...brush teeth?	1	2	3	4	5
25)...use the toilet?	1	2	3	4	5
26)...hug/kiss caregiver?	1	2	3	4	5
27)...say goodnight to family members?	1	2	3	4	5
28)... get tucked in?	1	2	3	4	5
29)...put on pajamas?	1	2	3	4	5
30)...say prayers?	1	2	3	4	5
31)...cuddle caregiver?	1	2	3	4	5

### Cuestionario rutinario a la hora de dormir

Las rutinas a la hora de acostarse son una secuencia establecida de eventos que ocurren regularmente en el mismo orden y con el mismo cuidador antes de que el niño se acueste. Para

cada elemento a continuación, califique con qué frecuencia su hijo participa en cada aspecto de una rutina para la hora de acostarse o la intensidad de la reacción de su hijo marcando con un círculo la calificación del comportamiento de su hijo en los últimos treinta días/

Durante las noches de semana (solamente de Domingo a Jueves por la noche) durante el último mes, ¿con qué frecuencia su hijo(a)...	¿Con qué frecuencia se presenta? 1 = Casi nunca 2 = Ocasionalmente 3 = La mitad del tiempo 4 = A menudo 5 = Casi siempre
1)...realiza las <b>mismas actividades</b> en la hora antes de acostarse (por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes, leer/escuchar cuentos, escuchar música)?	1    2    3    4    5
2)...realiza actividades <b>en el mismo orden</b> antes de acostarse (por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes, leer/escuchar un cuento, irse a la cama)?	1    2    3    4    5
3)...duerme <b>en el mismo lugar</b> (por ejemplo, en su cama, en la cama de sus padres, en el sofá)?	1    2    3    4    5
4)...va a la cama a la misma hora (dentro de 10 minutos)?	1    2    3    4    5
5)... es acostado en la cama <b>por la misma persona</b>	1    2    3    4    5
Durante los <b>fines de semana</b> (noches de viernes y sábado) del mes pasado, ¿con qué frecuencia su hijo...	¿Con qué frecuencia se presenta? 1 = Casi nunca 2 = Ocasionalmente 3 = La mitad del tiempo 4 = A menudo 5 = Casi siempre
6)...realiza <b>las mismas actividades</b> en la hora antes de acostarse?	1    2    3    4    5
7)...realiza eventos <b>en el mismo orden</b> antes de acostarse (por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes, leer/escuchar un cuento, irse a la cama)?	1    2    3    4    5
8)...duerme <b>en el mismo lugar</b> (por ejemplo, en su cama, en la cama de sus padres, en el sofá)?	1    2    3    4    5
9)...se acuesta <b>a la misma hora</b> (dentro de 10 minutos)?	1    2    3    4    5

10)...es acostado en la cama <b>por la misma persona</b>	1 2 3 4 5
¿Qué tan molesto se pone su hijo si él o ella <b>NO</b> ...	¿Con qué frecuencia se presenta? 1 = Casi nunca 2 = Ocasionalmente 3 = La mitad del tiempo 4 = A menudo 5 = Casi siempre
11)...realiza las <b>mismas actividades</b> en la hora antes de acostarse (por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes, leer/escuchar un cuento, escuchar música)?	1 2 3 4 5
12)...realiza actividades <b>en el mismo orden</b> antes de acostarse (por ejemplo, bañarse, cepillarse los dientes, leer/escuchar un cuento, irse a la cama)?	1 2 3 4 5
13)...duerme <b>en el mismo lugar</b> (por ejemplo, en su cama, en la cama de sus padres, en el sofá)?	1 2 3 4 5
14)...se acuesta <b>a la misma hora</b> (dentro de 10 minutos)?	1 2 3 4 5
15)...es acostado en la cama <b>por la misma persona</b>	1 2 3 4 5
En la última <b>semana</b> , en la hora <b>antes</b> de acostarse, ¿con qué frecuencia su hijo...	¿Con qué frecuencia se presenta? 1 = Casi nunca 2 = Ocasionalmente 3 = La mitad del tiempo 4 = A menudo 5 = Casi siempre
16)...lee/escucha una historia?	1 2 3 4 5
17)...juega con juegos o juguetes?	1 2 3 4 5
18)...tiene juegos activos (como juegos bruscos o correteos)?	1 2 3 4 5
19)...mira la televisión	1 2 3 4 5
20)...juega video juegos?	1 2 3 4 5
21)...escucha música?	1 2 3 4 5
22)...toma un aperitivo/merienda o una bebida?	1 2 3 4 5
23)...toma una ducha/baño?	1 2 3 4 5

24)...se cepilla los dientes?	1	2	3	4	5
25)...usa el baño?	1	2	3	4	5
26)...¿Abraza / besa al/la cuidador(a)?	1	2	3	4	5
27)...dice buenas noches a los miembros de la familia?	1	2	3	4	5
28)... es arropado(a) bien en la cama?	1	2	3	4	5
29)...se pone pijamas?	1	2	3	4	5
30)...dice oraciones?	1	2	3	4	5
31)...abraza al/la cuidador(a)	1	2	3	4	5