

## Youth's Routine

### During the past week: Rutina de su hijo/a

#### En la ultima semana:

On how many days per week did your child do moderate or vigorous physical activities like heavy lifting, running, aerobics, or bicycling? ¿Cuántos días por semana realizó su hijo/a actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, correr, hacer ejercicios aeróbicos, o andar en bicicleta?




- ##en##1 Day##/en####es##1 día##/es##  
 ##en##2 Days##/en####es##2 días##/es##>  
 ##en##3 Days##/en####es##3 días##/es##>  
 ##en##4 Days##/en####es##4 días##/es##>  
 ##en##5 Days##/en####es##5 días##/es##>  
 ##en##6 Days##/en####es##6 días##/es##>  
 ##en##7 Days##/en####es##7 días##/es##>  
 ##en##No vigorous physical activities##/en####es##Ninguna actividad física rigurosa##/es##  
 (DaysDías)

How much time did your child usually spend doing moderate or vigorous physical activities on one of those days? (Hours/minutes) ¿Cuánto tiempo paso su hijo/a usualmente haciendo actividad física moderada o vigorosa en uno de esos días? (Horas/minutos)



- 0  
 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7  
 8  
 9  
 10  
 11  
 12  
 13  
 14  
 15  
 16  
 17  
 18  
 19  
 20  
 21  
 22  
 23  
 ##en##Don't know##/en####es##No se##/es##  
 777, ##en##Refused to answer##/en####es##Niego contestar##/es##  
 (HoursHoras)

- 0  
 10  
 20  
 30  
 40  
 50  

 ##en##Don't know##/en####es##No se##/es##  
 777, ##en##Refused to answer##/en####es##Niego contestar##/es##  
 (MinutesMinutos)

In answering the following questions about your child's sleep, consider each question as pertaining to the past week in your child's life. Para las siguientes preguntas, considere cada pregunta como refiriéndose a la ultima semana de la vida de su niño(a).




How many hours of sleep does your child get on most nights? ¿Cuántas horas duerme su niño(a) la mayoría de las noches?

- More than 11 hours Más de 11 horas  
 9-11 hours 9 a 11 horas  
 8-9 hours 8 a 9 horas  
 7-8 hours 7 a 8 horas  
 5-7 hours 5 a 7 horas  
 Less than 5 hours Menos de 5 horas  
 Don't know No se

How long after going to bed does your child usually fall asleep? Después de acostarse ¿generalmente cuánto tiempo tarda su niño(a) en quedarse dormido(a)?

- Less than 15 min Menos de 15 minutos  
 15-30 min 15 a 30 minutos  
 30-45 min 30 a 45 minutos  
 45-60 min 45 a 60 minutos  
 More than 60 min Más de 60 minutos  
 Don't know No se

	Always Siempre	Often A menudo	Sometimes A veces	Occasionally Ocasionalmente	Never Nunca	Don't know No se
My child goes to bed reluctantly El niño/ la niña se va a la cama de mala gana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My child has difficult getting to sleep at night El niño / la niña tiene dificultad quedándose dormido(a) en la noche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 My child feels anxious or afraid when falling asleep El niño / la niña siente ansiedad o miedo cuando se está quedando dormido(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
My child wakes up more than twice per night El niño / la niña se despierta más de dos veces por noche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
After waking up in the night, my child has difficulty to fall asleep again Después de despertarse en la noche, el niño / la niña tiene dificultad para quedarse dormido(a) de nuevo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>