Sleep Survey

Name\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Student Number\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

When do you prefer to do things?

¿Cuándo prefieres hacer cosas?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I prefer the morning.  Prefiero la mañana. |  | I prefer the night.  Prefiero la noche. |

When do you like to get up?

¿A qué hora te gusta levantarte?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I like to get up early. (Before 8:00)  Me gusta levantarme antes de las 8:00 |  | I like to get up late (After 8:00)  Me gusta levantarme después de las 8:00 |

When do you like to go to bed?

¿An qué hora te gusta acostarte?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I like to go to bed early (Before 11:00)  Me gusta acostarme antes de las 11:00 |  | I like to go to bed late (After 11:00)  Me gusta acostarme después de las 11:00 |

How many hours do you normally sleep at night?

¿Cuántas horas duermes normalmente durante la noche?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I sleep less than 6 hours.  Duermo menos que 6 horas. |  | I sleep more than 6 hours.  Duermo menos que 6 horas. |

What do you like to do before you go to bed?

¿Qué te gusta hacer antes de acostarte?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I like to read a book or go directly sleep.  Me gusta leer un libro o dormirme inmediatamente. |  | I watch videos or look at my device.  Veo videos o mi aparato electrónico. |

Do you sleep with the light on?

¿Duermes con la luz prendida?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Yes  Sí |  | No  No |

How is your memory?

¿Cómo es tu memoria?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | I usually remember everything from class the next day.  Normalmente recuerdo todo de la clase el próximo día. |  | I often have a hard time remembering facts from class.  Muchas veces lo encuentro difícil recordar datos de la clase. |