


Baby Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Fill in the daily tracker each evening — feedings, sleep hours, naps, and diapers
 - Rate your baby's mood and note temperature or weight when relevant
 - Write about milestones, firsts, and special moments in the lined section
 - Review weekly to spot patterns in sleep, feeding, or fussiness
 - Bring the journal to pediatrician appointments as a reference



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebe? horario de alimentacion, sueno, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____



Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____



Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*

Fecha: _____

Alimentación: _____

Horas dormidas: _____

Cantidad de siestas: _____

Cantidad de pañales: _____

Estado de ánimo (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Temperatura: _____

Peso (kg): _____

Notas *(como estuvo el día del bebé? horario de alimentación, sueño, nuevo comportamiento, notas para el ...)*

Hito *(algun hito o evento por primera vez hoy?)*

Primeras veces del bebé *(primera sonrisa, primera palabra, primer paso: registra cada descubrimiento)*

Recuerdo del bebé *(una carita graciosa, un nuevo sonido, un momento tierno: escríbelo mientras lo recu...)*