

B.E.A.R.S. Sleep Screen or Questionnaire

(CEBUANO VERSION)

(G) Pangutana para sa Ginikanan (A) Pangutana para sa Anak

	Mga Batang Hindi pa Nag-aaral (Edad 2 hanggang 5)	Mga Batang nasa Edad ng Pagpasok sa Paaralan (Edad 6 - 12)	Mga Nagdadalaga o Nagbibinata (Edad 13 - 18)
Mga problema sa pagtulog	(G) Naa/Aduna bay problema ang imong anak inig pagdulong ng katulog? Maglisod ba ug sugod ng katulog ang bata?	(G) Naa/Aduna bay problema ang imong anak inig pagdulong ng katulog? (A) Naa/Aduna ka'y problema inig higda sa katre/higdaanan?	(A) Naa/Aduna ba kay problema inig ting katulog o sa paghinanok ng katulog sa gabii?
Sobra nga pagkatulgon/ Hingkatulog-on sa adlaw	(G) Mura ba ug hago kaayo o ginaduka permi/hingkatulogon ang imong anak sa adlaw? Ang imong anak ba kay matulog sa hapon?	(G) Ang imong anak ba maglisod ng pukaw sa buntag, murag katulgon sa adlaw, o sigeg tulog sa hapon? (A) Bation ba ka ug kakapoy sa adlaw?	(A) Pirmi ba ka katulgon sa adlaw? Katulgon ba ka sa klase inig naa ka sa eskwelahan? Katulgon ba ka samtang ga drayb?
Pagmata-mata sa gabi	(G) Magmata-mata ba imong anak inig matulog siya sa gabii?	(G) Pirme ba momata ang imong anak sa gabii? Kabantay ba mo na galakaw ang imong anak samtang tulog siya? Kasulay ba mo na damanon ang imong anak? (A) Magsige ba ka ug mata-mata sa gabii? Inig makamata ka, maglisud ba kag tulog ug balik?	(A) Kanunay ba ka magmata-mata sa gabii? Inig makamata ka, maglisud ba kag tulog ug balik?
Regularidad ug kadugayon sa pakatulog	(G) Aduna bay ginasunod nga oras ting katulog ug ting mata ang imong anak? Unsa sila/kini?	(G) Usang orasa matulog ug momata ang imong anak sa mga adlaw nga ting eskwela? Inig walay klase o sa katapusan sa semana (Sabado ug Domingo), unsay oras siya matulog ug momata? Sa imong panan-aw, sakto ba ang tulog sa bata?	(A) Inig ting eskwela, unsay orasa ka matulog sa gabii? Inig walay klase o sa katapusan sa semana (Sabado ug Domingo), unsay oras ka matulog ug momata? Kasagaran, pila ka oras ang imong tulog?
Paghagok	(G) Kusog ba muhagok ang imong anak, perming gahagok sa gabii, o maglisod ug ginhawa matag gabii?	(G) Kusog ba muhagok ang imong anak, perming gahagok sa gabii, o maglisod ug ginhawa matag gabii?	(G) Kusog ba o kada gabii nagahagok ang imong batan-on?



Source: Bernardo PMC, Monzon SDL, Galang MCC, Dela Eva RC, Perez DQ (2024).
Validity and Reliability of a Filipino and Cebuano Version of the BEARS Pediatric Sleep Questionnaire.