

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

(FILIPINO VERSION)

(M) Katanungan para sa Magulang (A) Katanungan 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	(M) May problema ba o mahirap ba papuntahin sa kwarto o kama ang iyong anak para matulog? May anumang problema ba ang iyong anak na makatulog sa gabi?	(M) May anumang problema ba ang iyong anak sa oras ng pagtulog sa gabi? (A) May anumang problema ka ba sa pagtulog?	(A) May problema ka bang makatulog sa gabi?
Labis na pagka-antok sa araw	(M) Lubhang antok o pagod ba ang iyong anak sa araw/maghapon? Siya ba ay umiidlip?	(M) Ang iyong anak ba ay nahi- hirapang gumising sa umaga, tila inaantok o umiidlip sa araw? (A) Madalas ka bang makaramdam ng pagod?	(A) Inaantok ka ba ng husto sa araw? Sa paaralan? Habang nagmamaneho?
Mga paggising sa gabi	(M) Madalas bang nagigising ang iyong anak sa gabi?	(M) Tila madalas bang nagigising ang iyong anak sa gabi? Naglalakad habang tulog o may masamang panaginip? (A) Madalas ka bang nagigising sa gabi? Nahihirapan ka bang makabalik sa tulog?	(A) Madalas ka bang nagigising sa gabi? Nahihirapan ka bang makabalik sa tulog?
Regular-idad at Haba ng Pagtulog	(M) May regular bang oras ng pagtulog o paggising ang iyong anak? Anong oras ang pagtulog? Ang paggising?	(M) Anong oras natutulog at gumigising ang iyong anak sa mga araw na may pasok sa paaralan? Tuwing katapusan ng linggo? Sa tingin mo ba, siya ay nakakakuha ng sapat na tulog?	(A) Anong oras ka natutulog at gumigising sa mga araw na may pasok sa paaralan? Tuwing katapus-an ng linggo? Ilang oras ka nakakatulog?
Paghilik	(M) Humihilik ba nang madalas ang iyong anak o nahihirapang huminga sa gabi?	(M) Humihilik ba nang malakas o madalas ang iyong anak o nahihirapang huminga sa gabi?	(M) Humihilik ba nang malakas o madalas ang iyong dalaga/binata gabi-gabi?



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.