



TRASTORNOS DEL SUEÑO

INSOMNIO

PARASOMNIAS

Pesadillas

Sonambulismo

Terrores nocturno

TRASTORNOS RESPIRATORIOS

Apnea obstructiva del sueño

Ronquido habitual

TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO

Movimientos rítmicos

Síndrome de piernas inquietas

Movimientos periódicos de las piernas

HIPERSOMNIAS

Somnolencia excesiva diurna

Catapléjia



Autoría:

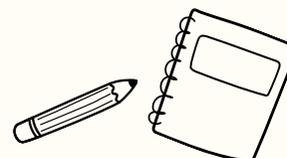
Blanca Mata Aguilar
María José Latorre Medina

Máster Universitario
en Innovación y Mejora en
Atención a la Diversidad

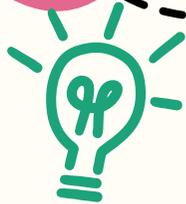


GUÍA EDUCATIVA DEL SUEÑO

Cómo enseñar a dormir



ÍNDICE



- Formación de hábitos de sueño
- Debate: ¿Por qué es importante el sueño?
- Alteraciones del sueño más comunes
- Recursos para trabajar el sueño en la infancia.
- Situaciones de aprendizaje
- Derivar a un pediatra o médico especialista.
- Conclusiones
- Ruegos y preguntas

HÁBITOS Y RUTINAS

- 1 Cantidad de horas adecuadas para dormir:
 - 3 a 5 años: 10-13 horas
 - 6 a 13 años: 9-11 horas
- 2 Establecer horarios de sueño
- 3 No comer media hora antes de dormir
- 4 Evitar practicar deporte al final del día
- 5 Ir a la cama relajado y tranquilo
- 6 Conciliar el sueño en una habitación distinta a la de los padres
- 7 Mantener un vínculo estrecho con la familia

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Kamishibai:
"El libro de la Selva"



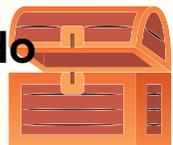
Mirando al cielo

Cascadas



Dibujando sueños

El cofre del miedo



¡Ya soy mayor!