



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

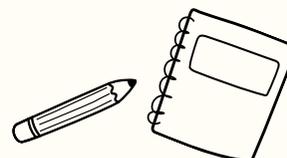
María José Latorre Medina

Máster Universitario
en Innovación y Mejora en
Atención a la Diversidad



GUÍA EDUCATIVA DEL SUEÑO

Cómo aprender a dormir



ÍNDICE



- **Importancia del sueño en la infancia**
- **Experiencias de las familias**
- **Debate: ¿Cómo actúan sus hijos cuando llega la hora de irse a la cama?**
- **Alteraciones del sueño más comunes**
- **Recursos para dormir de forma autónoma**
- **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**

RECURSOS PARA DORMIR AUTÓNOMAMENTE

