

ORIENTACIONES PARA AFRONTAR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO EN LA ETAPA INFANTIL

- Evolución de las necesidades de sueño en las distintas edades.



- Estrategias para establecer una rutina de sueño adecuada y conseguir un buen hábito en función de la edad: Un cuento, mil besos y ¡a dormir! Dormir sin tele.
- Cómo manejar las diferentes problemáticas de sueño, tales como dificultades para irse a la cama, insomnio, despertares frecuentes, etc....

- Métodos y teorías que actualmente se barajan, los más conocidos: DUERMETE NIÑO (Dr. ESTIVILL) Y DORMIR SIN LÁGRIMAS (ROSA M^a JOVÉ). Orientaciones para afrontar el sueño en nuestra vida diaria.

- RESOLUCION DE DUDAS Y PREGUNTAS.