Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Claudia García Barrionuevo

MIR de Pediatría

Hospital 'Juan Ramón Jiménez'.

Huelva

Y ahora a dormir la siesta... ¿es necesario?, ¿hasta cuándo?



La siesta, ¿es un gran invento? ¿Hasta cuándo deben dormir los niños una siesta?

Leer más sobre Y ahora a dormir la siesta... ¿es necesario?, ¿hasta cuándo?

Llega la primavera. ¿Cómo afecta el cambio de hora a los niños?



¡Otro año más nos cambian la hora! Y como siempre nos preguntamos cómo afecta al sueño y a las actividades diarias de nuestros hijos.

Leer más sobre Llega la primavera. ¿Cómo afecta el cambio de hora a los niños?
