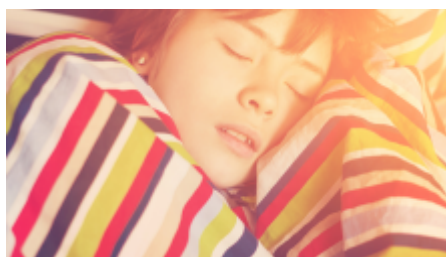


Grupo de Sueño

AEPap

[¿Cómo podemos mejorar el sueño de los niños y adolescentes? Higiene de sueño](#)



¿Cómo el entorno influye en el sueño?

[Leer más sobre ¿Cómo podemos mejorar el sueño de los niños y adolescentes? Higiene de sueño](#)

[¿Qué es la narcolepsia?](#)



Este chico duerme demasiado, ¿tendrá narcolepsia?

[Leer más sobre ¿Qué es la narcolepsia?](#)

[¿Los niños tienen que tomar algo para dormir?](#)



¿Hierbas o medicamentos para dormir?

[Leer más sobre ¿Los niños tienen que tomar algo para dormir?](#)

[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?](#)

[Problemas del sueño en los lactantes de 0 a 6 meses](#)



Empezar unas buenas rutinas y hábitos desde el principio con vuestro bebé, os ayudará a conseguirlo. ¡Informaos sobre lo que es normal y como ayudarle a dormir mejor!

[Leer más sobre Problemas del sueño en los lactantes de 0 a 6 meses](#)

[El sueño en los primeros 6 meses de vida](#)



Ha llegado vuestro bebé a casa. Debéis cuidarlo y lograr su bienestar, y a ser posible sin que el vuestro se vea muy afectado. Empezar unas buenas rutinas y hábitos desde el principio os va a ayudar a conseguirlo.

[Leer más sobre El sueño en los primeros 6 meses de vida](#)

[Melatonina y sueño infantil](#)



Es probable que hayais oído hablar de la melatonina en internet o en otro medio informativo. Os ofrecemos

información útil y sobre cuando está indicado utilizarla. Siempre bajo supervisión de su médico o pediatra.

[Leer más sobre Melatonina y sueño infantil](#)

[¿Cuál es la mejor edad para que los niños se acuesten en una habitación diferente a la de los padres?](#)



¿Cómo dormir a nuestros hijos? ¿cuándo sacarlos de la habitación? ¿cuándo pasarlos de la cuna a la cama? Todas estas preguntas son algo que con frecuencia nos pasa por la cabeza. Queremos hacerlo lo mejor posible. Quizá algunos consejos te aclaren algunos aspectos.

[Leer más sobre ¿Cuál es la mejor edad para que los niños se acuesten en una habitación diferente a la de los padres?](#)

[Sonambulismo y Somniloquia](#)



Los niños a veces hacen cosas raras por la noche: se levantan, caminan, hablan,... aunque en el fondo están dormidos! En este artículo se explica el sonambulismo y qué se puede hacer

[Leer más sobre Sonambulismo y Somniloquia](#)

[Síndrome de Piernas Inquietas ¿Existe en la infancia?](#)



El síndrome de piernas inquietas puede surgir en la edad infantil y confundirse con dolores de crecimiento o creerte que eres hiperactivo. Es importante que sepas en qué consiste y cómo mejorarlo

[Leer más sobre Síndrome de Piernas Inquietas ¿Existe en la infancia?](#)

