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

Grupo de Sueño

AEPap

Síndrome de retraso de fase (sueño) en el adolescente

Si su hijo tarda en quedarse dormido y se levanta tarde es probable que tenga síndrome de retraso de fase. Es bastante común entre adolescentes. Conócelo para evitar la repercusión en su actitud y rendimiento escolar.

Leer más sobre Síndrome de retraso de fase (sueño) en el adolescente

Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?

El sueño es esencial para la salud y el desarrollo del niño. Muchos niños tienen problemas para quedarse dormidos. Conozca algunos consejos para mejorarlo.

Leer más sobre Mi hijo tarda mucho en dormirse ¿qué puedo hacer?

Parasomnias

Durante el sueño ocurren sucesos como movimientos, hablar en sueños, pesadillas o sonambulismo que no

sabemos como manejar. No suelen ser preocupantes pero mejor si te informas un poco.

Leer más sobre Parasomnias

Mi hijo ronca, ¿es grave doctor?

Algunos niños roncan cuando duermen. Cuando el problema es mas intenso puede producir un SAHS. ¿Y qué es eso? ¿Qué problemas provoca? ¿Cómo se soluciona? ¡Averígualo!.

Leer más sobre Mi hijo ronca, ¿es grave doctor?

La agenda del sueño

La “agenda del sueño” es un instrumento muy útil para conocer e interpretar los patrones de sueño de tu hijo.

Leer más sobre La agenda del sueño

Niños con excesiva somnolencia diurna

Si vuestro hijo tiene demasiado sueño durante el día y no rinde en el colegio ni en sus actividades, quizás debas consultar a tu pediatra.

Leer más sobre Niños con excesiva somnolencia diurna

Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos

Conseguir buenos hábitos de sueño desde niños va a prevenir problemas en el futuro. Unos consejos nos pueden ayudar.

Leer más sobre Higiene del sueño. Enseñando a dormir a nuestros hijos

Páginas

« primera

‹ anterior

1

2