

## Aprendiendo a conocer y manejar los problemas del sueño en la infancia y adolescencia

### Aprendiendo a conocer y manejar los problemas de sueño en la infancia y adolescencia

Información para padres, educadores y adolescentes



### Presentación

Este documento está dirigido a padres, cuidadores y educadores de niños con problemas de sueño, o que simplemente desean información sobre las medidas preventivas que pueden utilizarse para que estos problemas no lleguen a manifestarse. También va dirigido a niños mayores y adolescentes para que ellos mismos sean capaces de reconocer la importancia que tiene el sueño en su vida diaria y puedan seguir unas pautas mínimas para obtener un sueño apropiado.

La información que se facilita en este documento se basa y forma parte de la [\*\*\*Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria\*\*\*](#), del *Sistema Nacional de Salud*, y las recomendaciones que en ella se encuentran se han elaborado basándose en la literatura científica existente y en el consenso del grupo de trabajo de dicha guía. El documento ha sido realizado por la *Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (UETS) de la Agencia Laín Entralgo*, con la participación tanto de un amplio grupo de profesionales expertos en el tema (pediatras, médicos de familia, enfermeras, psicólogas, neurólogos, neurofisiólogos), así como de padres y asociaciones de pacientes que han aportado sus experiencias y necesidades.

### Los autores

Agencia Laín Entralgo de la Comunidad Autónoma de Madrid y promovida por el *Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*; 2011

[Disponible en pdf](#)

### Archivos adjuntos:

 [gpc\\_489\\_trastorno\\_suedo\\_infadol\\_lain\\_entr\\_paciente.pdf](#)

