
Vivimos sanos: sueño



Vivimos sanos: sueño

En esta ocasión os presentamos el apartado de la web dedicado al sueño, realizar un buen descanso es fundamental para tener una buena salud y facilitar el aprendizaje de nuestros menores.

La encontraréis dentro del menú general de Vivimos sanos.

Los artículos que tenemos publicados los hemos clasificado en dos apartados:

- Higiene del sueño:

Recoge artículos relacionados con el sueño normal y como va evolucionando con la edad, así como consejos para facilitar el sueño

-Trastornos del sueño:

Trastornos más habituales según la edad y otros trastornos del sueño. Factores que favorecen trastornos del sueño.

Estamos seguros que esta sección os será muy útil, para acceder directamente a la misma pulsa [aquí](#).