



# TALLER SUEÑO INFANTIL



**Impartido por:**

Inma Losa Martínez



# TALLER SUEÑO INFANTIL

## PRESENTACIÓN

Cómo duermen los bebés es un mundo completamente fascinante y a la vez lleno de mitos que solo podremos desechar si conocemos la fisiología del sueño de los más pequeños.

La sensación de culpa al responsabilizar a los padres del comportamiento de sus hijos durante las noches crea mucho malestar, a lo que se le suma la falta de sueño familiar y el cansancio extremo al que se puede llegar. Que si “toda la vida se ha hecho así”, que si “llora no pasa nada”, que si el colecho no es seguro...

Conocer qué nos podemos encontrar, diferenciar lo que verdaderamente es normal o no, entendido desde la evolución de su desarrollo cerebral, es una herramienta muy útil para afrontar esos primeros meses incluso años de crianza.

En esta formación veremos las fases por las que viajan sus ciclos de sueño según su edad, los cambios que se producen durante su crecimiento, señales que debemos tener en cuenta, cómo favorecer el entorno para la conciliación del sueño, qué patologías pueden estar interfiriendo y qué estrategias podemos utilizar para mejorar no solo el descanso de nuestro pequeño, sino también el sueño familiar.

Contaremos con un espacio de dudas en grupo en el que resolveremos aquellos aspectos que las familias consideréis más importante y se proporcionará una guía resumen del taller para que dispongáis de la información en cualquier momento y lugar.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Puedes realizarlo si estas esperando la llegada de tu bebé o si eres mamá, papá, o familiar o profesional al cuidado de un peque entre 0 y 2 años.

**El sueño del bebé es mucho más que una rutina  
¡Os esperamos!**