



Dra. Isabel M. Mateo Mena

Neuróloga Pediatra

Especialista en Trastorno del Neurodesarrollo
y Medicina del Sueño • Neurofisiología Clínica

PROBLEMAS DE SUEÑO



Dormir bien es fundamental para el desarrollo del cerebro, el aprendizaje, el crecimiento y el bienestar emocional de tu hijo. ♥



RECUERDA

Cada niño tiene sus propias necesidades de sueño. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad.



¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS DE SUEÑO MÁS COMUNES?



DIFICULTAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Le cuesta quedarse dormido a la hora de acostarse.

Puede deberse a:

- Rutinas inadecuadas
- Exceso de pantallas
- Ansiedad o sobreestimulación



DESPERTARES FRECUENTES

Se despierta varias veces durante la noche.

Puede deberse a:

- Pesadillas o terrores nocturnos
- Apnea obstructiva del sueño
- Incomodidad o enfermedad



DESPERTAR MUY TEMPRANO

Se despierta muy temprano y no vuelve a dormir.

Puede deberse a:

- Ritmo circadiano alterado
- Estrés o ansiedad
- Falta de rutina para dormir



RONQUIDOS Y SUEÑO AGITADO

Ronca, respira con la boca abierta o se mueve mucho al dormir.

Puede relacionarse con:

- Apnea del sueño
- Alergias
- Hipertrofia de adenoides o amígdalas



SOMNOLENCIA DIURNA E IRRITABILIDAD

Está cansado durante el día, irritable o con falta de concentración.

Puede ser consecuencia de:

- Sueño insuficiente
- Sueño de mala calidad
- Trastornos del sueño no diagnosticados

¿CÓMO AYUDAR A TU HIJO A DORMIR MEJOR?



Establece rutinas regulares para acostarse y despertar.



Evita pantallas 1-2 horas antes de dormir.



Crea un ambiente tranquilo: luz tenue, temperatura agradable y sin ruidos.



Realicen actividades relajantes: leer, contar cuentos, respiraciones profundas.



Promueve actividad física durante el día.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

Consulta con un **especialista** en sueño infantil si tu hijo presenta:

- ✓ Ronquidos fuertes o pausas en la respiración durante el sueño.
- ✓ Somnolencia excesiva durante el día.
- ✓ Dificultad persistente para dormir a pesar de los cambios en la rutina.
- ✓ Pesadillas frecuentes o terrores nocturnos que afectan su descanso.
- ✓ Cambios en el comportamiento, irritabilidad o bajo rendimiento escolar.



Un diagnóstico oportuno puede prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de toda la familia.

PARA UN SUEÑO SALUDABLE



Recién nacidos
14-17 horas al día



Preescolares
10-13 horas al día



Escolares
9-11 horas al día



La consistencia en las rutinas hace la diferencia.



Dormir bien hoy, es crecer mejor mañana. ♥



ACOMPañAMIENTO SIEMPRE CONTIGO

Descarga nuestra aplicación para padres y lleva el seguimiento del sueño de tu hijo en un solo lugar.

- ✓ Registro de hábitos de sueño
- ✓ Rutinas personalizadas
- ✓ Recordatorios y recomendaciones
- ✓ Compartir información con tu especialista

¡DESCÁRGALA AHORA!



Escanea el código QR o busca la app en tu tienda.



Una herramienta diseñada para ayudarte a tomar decisiones informadas. ♥



CONTÁCTANOS
1-849-539-8686
Estamos para ayudarte



SÍGUENOS
@dra.isabelmateo.neuropedia
Consejos, información y mucho más



VISITA NUESTRA WEB
www.draisabelmateo.com
Recursos y contenidos para ti

*Acompañándote hoy,
por un mejor mañana ♥*