



Dossier Sueño en Bebés



Introducción

Dirigido a profesionales de la salud o de educación infantil que deseen formarse o actualizarse en el área de sueño infantil, aprendiendo las técnicas necesarias para enseñar a implementar una correcta rutina de sueño en bebés, detectar y prevenir problemas de sueño.

Esperamos que éste curso sea de mucho interés y aprendizaje en tu formación profesional.

¡Vamos allá!



Horas de sueño por edad



0-3 meses
14 a 18 horas



4-11 meses
12 a 15 horas

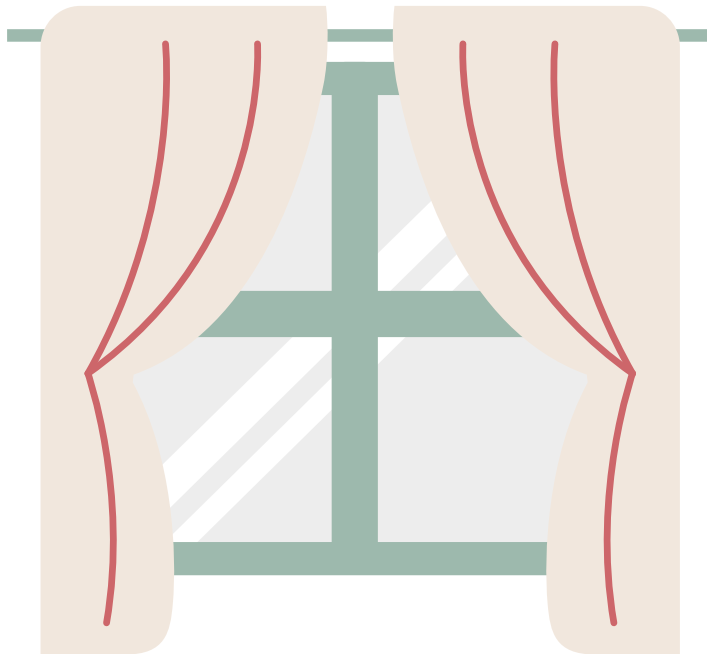
Ventanas de sueño

1 Mes

45-60 min

1-2 Meses

60 - 90 min



3-4 Meses

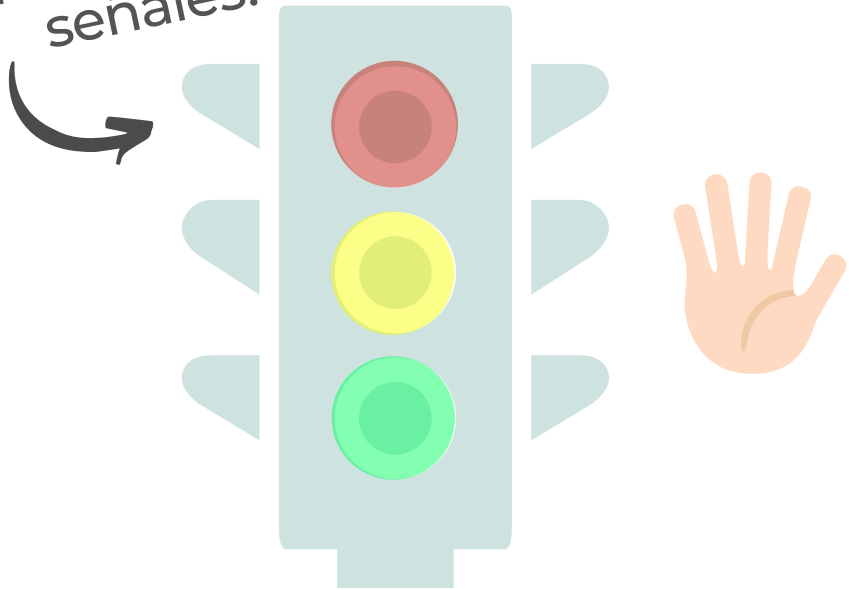
1,5 - 2,5 horas

4-6 Meses

2-3 horas

Semáforo Psicosleep

Respetar las
señales!



¡Sobrecansancio!
Cortisol elevado

Agotado el tiempo de vigilia

Hay indicadores de sueño
Más del tiempo de vigilia

Estado óptimo para dormir
Tiempo justo y necesario o de vigilia

5 claves para mejorar el sueño

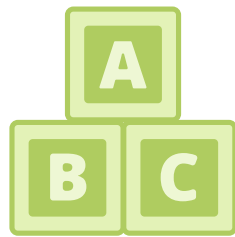
1 Rutina Easy

e



Eat

A



Activity

s



Sleep

y



You

5 claves para mejorar el sueño

2

Ambiente de sueño

- Tranquilo
- Armónico
- Cómodo
- Cálido
- Simple
- Oscuridad
- Ruído Blanco
- Temperatura

5 claves para mejorar el sueño

3 Estrategias de relajación

Objetos/técnicas de consuelo



VS



Apoyos

5 claves para mejorar el sueño

4 Tiempo de espera

1

Despertares...

2

Ayudar con consuelo, evitando apoyos



5 claves para mejorar el sueño

5

Mis 4C



ONSISTENCIA



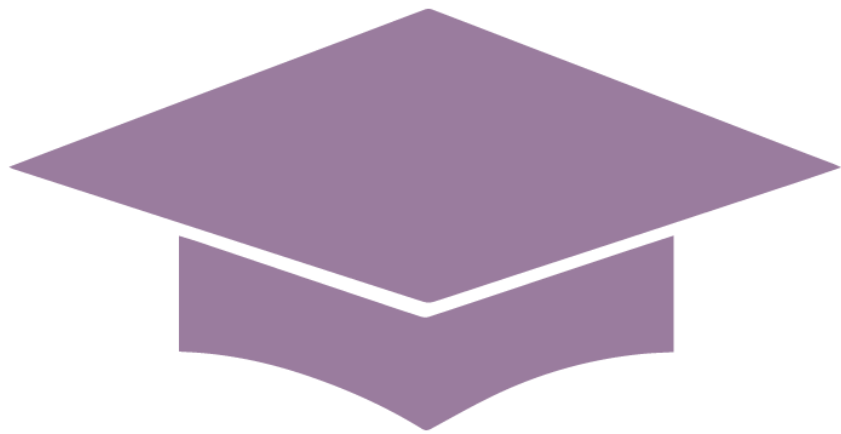
OHERENCIA



ONSTANCIA



ALMA



MySalus
Formación

WWW.MYSALUSFORMACIÓN.ES