



CHARLA

CUANDO DORMIR ES UN PROBLEMA

Grupo destinatario: Padres y madres de Educación Infantil

Duración de la actividad: Una sesión de hora y media

OBJETIVOS:

- 1º Conocer unas nociones básicas sobre la fisiología del sueño.
- 2º Identificar conductas que alteran el sueño.
- 2º Aprender a crear en los hijos hábitos que favorezcan el sueño adecuado.

TEMAS A TRATAR:

- La importancia del dormir para la salud y el desarrollo de los niños/as
- Fisiología del sueño
- Trastornos del sueño
- Causas que pueden alterar el sueño.
- Como ayudar al niño/a a que duerma bien

MATERIALES DE LA CHARLA:

- Ficha de trabajo para el participante
- Ficha de información sobre la sesión.

RECURSOS NECESARIOS: