

# EDAI.



## TALLER DE SUEÑO INFANTIL

A cargo de la Dra.  
Elena Martínez Cayuelas,  
Neuropediatra y experta en sueño.

¿Cómo evoluciona el sueño en los niños/as y qué podemos hacer para mejorarlo?

12 Junio 18:00 h  
Formato online

# TALLER DE SUEÑO INFANTIL

## ¿Cómo evoluciona el sueño en los niños/as y qué podemos hacer para mejorarlo?

Condiciones ambientales e individuales que ayudan a tener un buen descanso nocturno.

---

### PRESENTACIÓN

El sueño es una parte indispensable de la vida y, cuando somos niños, repercute en nuestro neurodesarrollo y calidad de vida familiar. El sueño o, más bien, su falta, condiciona en muchas ocasiones un gran estrés y cansancio en padres y madres, además de poder repercutir en el día a día del pequeño/a de la casa o en los hermanos.

En este taller hablaremos sobre cómo evoluciona el sueño en edad pediátrica y sobre las condiciones ambientales e individuales que ayudan a tener un buen descanso nocturno. Resolveremos aquellas dudas que puedan surgir sobre el manejo del sueño en los niños/as y daremos pautas para lograr un buen descanso para toda la familia.

En la Unidad de sueño EDAI os podemos ayudar sea cual sea la edad de vuestro hijo/a. Realizamos un abordaje individualizado desde el punto de vista neuropsiquiátrico y psicológico, siguiendo la evidencia científica y apoyándoos en el proceso.



**DRA. ELENA MARTÍNEZ**

Neuropediatra en Fundación Jiménez Díaz y EDAI con especial interés en el sueño pediátrico. Investigadora en ritmos circadianos, melatonina y sueño en trastornos del neurodesarrollo. Miembro del grupo de sueño pediátrico de la Sociedad Española de Sueño y de la Sociedad Española de Neuropediatría.

INSCRIPCIONES

[INSCRIPCIÓN](#)

FECHA  
HORA  
FORMATO  
INSCRIPCIÓN  
PRECIO

12.06.2025  
18.00h  
Taller online  
Formulario de inscripción  
Gratuito