

El sueño en los niños

El sueño es un proceso fisiológico del ser humano y constituye una **parte esencial** en nuestro funcionamiento diario; por lo tanto los hábitos inadecuados pueden generar múltiples **consecuencias negativas en la salud** tanto en el **crecimiento y desarrollo** como en los **aspectos nutricionales**, en el **desempeño escolar**, emocional y social.



 **FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI**
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad