



PUERICULTURA DE SUEÑO

REVOLUCIONANDO EL CUIDADO DEL DORMIR

SOMNOZ^{zz}

LA FORMA EN QUE APOYAMOS EL SUEÑO HA CAMBIADO

¿ESTÁS LISTO(A) PARA UNIRTE A LOS REVOLUCIONARIOS DEL SUEÑO?

Más y más familias están buscando apoyo en sueño y reciben consejos contradictorios que van contra su instinto o que no tienen un sustento científico. Las familias suelen experimentar dudas y poca confianza en sus habilidades al encontrarse con la información en tendencia o “de moda” sobre el dormir.

Conforme el espacio cibernético se ha ido poblando, es de vital importancia que el profesional de salud de primer contacto pueda irrumpir en la escena del sueño con estrategias basadas en evidencia para empoderar a las familias y nutrir sus relaciones.

Con el Curso-Taller PUERICULTURA DE SUEÑO buscamos formar profesionales de salud para el acompañamiento de familias en el desarrollo normal del sueño. Queremos promover un marco respetuoso de los procesos fisiológicos del binomio, con base en evidencia científica y con sensibilidad ante los aspectos familiares y socioculturales del dormir.

Únete a crear una nueva generación de profesionales que:

- Empoderan familias
- Retan a los modelos de moda
- Se convierten en voces confiables en el desarrollo del dormir.



TEMARIO

MÓDULO 1. APEGO Y PARENTALIDAD

- Cuidado nutritivo en la primera infancia
- Teoría del apego y enfoques de crianza
- Desarrollo emocional en la infancia

MÓDULO 2. ATENCIÓN CENTRADA EN LA FAMILIA

- Antropología y ecología del dormir
- Consideraciones familiares y socioculturales sobre el sueño
- Diversidad familiar

MÓDULO 3. FISIOLÓGÍA DEL SUEÑO

- Bases genéticas del dormir
- Ritmo circadiano y regulación del sueño y la vigilia
- Epigenética de la cercanía y la respuesta al estrés
- Horarios escolares

MÓDULO 4. DESARROLLO DEL SUEÑO

- Requerimientos de sueño
- Patrones de duración y mantenimiento del sueño por edades

MÓDULO 4. SUEÑO SEGURO

- Políticas de salud pública y evidencias en la prevención del síndrome de muerte súbita
- Sueño en superficie compartida y la lactancia (Breastsleeping)
- Sueño seguro en superficies independientes y en condiciones especiales: Alteraciones de la bóveda craneal, enfermedad por reflujo gastroesofágico

MÓDULO 5. HIGIENE DE SUEÑO, RUTINAS Y AMBIENTE

- Evidencias actuales sobre la rutina para dormir en la infancia
- Higiene de sueño pediátrica y del adulto
- Actividad física y uso de pantallas



TEMARIO

MÓDULO 6. ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR

- Estimulación sensorial y social en el desarrollo del sueño y asociaciones del dormir
- Temperamento y sueño
- Prácticas complementarias para facilitar el sueño: lectura, masaje infantil y aromaterapia
- Porteo y su relación con el sueño
- Salud mental parental y sueño infantil
- Matrescencia y los problemas del dormir
- Rol del padre en el desarrollo del sueño

MÓDULO 7. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

- Papel de micronutrientes en el desarrollo del sueño
- Crononutrición: lactancia, alimentación complementaria e integración a mesa familiar
- Lactancia nocturna: abordaje de tomas nocturnas, acompañamiento en destete.
- Alteraciones digestivas y su impacto sobre sueño
- Problemas orgánicos y de confort asociados a la alimentación nocturna

MÓDULO 8. GENERALIDADES DE TRASTORNOS PEDIÁTRICOS DEL DORMIR

- Epidemiología y evaluación clínica del sueño pediátrico (diario de sueño, cuestionarios estandarizados)
- Estudios de sueño para el paciente pediátrico
- Aplicaciones y monitores del sueño infantil

MÓDULO 9. TRASTORNOS RESPIRATORIOS DEL DORMIR

- Crecimiento craneodentofacial, oclusopatías y cambios secundarios a alteraciones respiratorias
- Perlas en el manejo de alteraciones restrictivas orales (frenillo lingual y labial)
- Alergia y sueño
- Abordaje diagnóstico, tratamiento y prevención de los trastornos respiratorios del dormir



TEMARIO

MÓDULO 10. ESTRATEGIAS DE ASESORÍA DE SUEÑO

- Ruta diagnóstica para asesorías acompañadas
- Evidencia actual de las intervenciones con llanto controlado
- Estrategias para lactantes, preescolares y escolares
- Múltiples o hermanos de edades cercanas
- Inicio de sueño tardío o despertar precoz
- Pacientes con padecimientos agudos y crónicos
- Introducción de nuevos cuidadores y responsabilidades compartidas

MÓDULO 11. CONDICIONES ASOCIADAS CON ALTERACIONES DEL DORMIR

- Trastorno del espectro autista
- Anomalías craneodentofaciales
- Síndrome de Down
- Trastorno por Déficit de Atención-Hiperactividad
- Egresado de UCIN/Alto Riesgo Neurológico
- Paciente hospitalizado

MÓDULO 12. FARMACOLOGÍA APLICADA A LOS TRASTORNOS DEL DORMIR

- Melatonina
- CBD
- Benzodiazepinas
- Antihistamínicos
- Efectos de medicamentos de uso común sobre sueño (antibióticos, montelukast, antigripales, medicamentos para TDAH)
- Fitoterapia

MÓDULO 13. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y TRABAJO CON FAMILIAS

- Relación profesional-familia y resolución de conflictos
- Literatura de divulgación y comunicación en redes sociales
- Formación de equipo multidisciplinario



ESTAMOS LISTOS PARA COMPARTIR NUESTRA EXPERIENCIA



IRIS ETHEL RENTERÍA SOLÍS



- **Médico Cirujano y Partero.** *Universidad Autónoma de Nuevo León*
- **Especialista en Otorrinolaringología Pediátrica.** *Universidad Nacional Autónoma de México. Interamerican Association of Pediatric Otolaryngology*
- **Alta Especialidad en Medicina Integral de Sueño.** *Universidad Nacional Autónoma de México. International Pediatric Sleep Association*
- **Diplomada en Consejería en Lactancia Materna.** *Universidad Iberoamericana. Academy of Breastfeeding Medicine*
- **Asesora Certificada de Sueño Infantil.** *Open College Network UK. International Association of Child Sleep Consultants*
- **Co-Fundadora de Red Down México A.C.** para atención de personas con síndrome de Down.
- **Motherhood Studies Practitioner.** *Maternal Scholars Australia*



FRANCISCO JAVIER RODRÍGUEZ NAGORE



- **Médico Cirujano.** *Universidad Panamericana*
- **Especialista en Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello.** *Universidad Autónoma del Estado de México. Sociedad Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello*
- **Alta Especialidad en Medicina Integral de Sueño.** *Universidad Nacional Autónoma de México. American Academy of Sleep Medicine*
- **Miembro fundador de Somnólogos México y Somnólogos Latinoamérica**
- **Colaborador de Red Down México A.C.**
- **Profesor titular en las cátedras de Otorrinolaringología y Medicina del Dormir.** *Universidad Panamericana*
- Pionero en México y Latinoamérica en la enseñanza de Medicina del Dormir a nivel pregrado.

NOS ACOMPAÑA UN EQUIPO DE PROFESIONALES
LÍDERES EN PEDIATRÍA, PSIQUIATRÍA,
NUTRICIÓN, CRIANZA, GENÉTICA, MEDICINA DE SUEÑO,
ODONTOLOGÍA, TERAPIA, NEURODESARROLLO,
LACTANCIA Y MÁS.

TE BUSCAMOS

El curso PUERICULTURA DE SUEÑO está diseñado para profesionales con:

- **Título profesional** o comprobante de estudios universitarios de **profesión relacionada con el ámbito de la salud materno-infantil**: medicina y especialidades, odontología, psicología, nutrición clínica, enfermería, trabajo social, puericultura, terapia física, del lenguaje y ocupacional.
- Comprobante de **formación específica en lactancia materna con al menos 30 horas de educación teórica**. Incluye clases presenciales, formación a distancia o de estudio independiente.
- Para profesionales no relacionados con el área de la salud se requiere de manera indispensable contar con certificación IBCLC.

LA DINÁMICA DEL CURSO

Estudio totalmente en línea: Más de 120 horas teóricas de estudio independiente (clases pregrabadas en plataforma digital) y **seminarios mensuales** (preguntas, discusión de literatura y casos clínicos en vivo en Zoom).

Requisitos para obtener Diploma:

- Completar módulos teóricos de estudio independiente
- Aprobación de proyecto final escrito

Duración: Acceso permanente al contenido.

Costo: \$45 000 MXN (\$2 600 USD)

Métodos de Pago: Depósito o transferencia, PayPal, Stripe.

[>> ENTRA AL PROCESO DE SELECCIÓN AQUÍ](#)





Empodera familias

Reta a las tendencias de moda

Conviértete en una voz confiable
en el sueño familiar