

# CHECKLIST DE OBSERVACIÓN PREVENTIVA

## OBSERVA CÓMO DUERME TU HIJO

- ¿Duerme con la boca abierta?
- ¿Ronca o hace ruidos al respirar?
- ¿Se mueve mucho durante la noche?
- ¿Se despierta de mal humor o muy cansado?
- ¿Aprieta los dientes? (bruxismo)
- ¿Muestra ojeras o se ve "inflamado"?
- ¿Tiene la almohada mojada por saliva?

## OBSERVA CÓMO RESPIRA DURANTE EL DÍA

- ¿Respira por la boca incluso cuando está tranquilo?
- ¿Tiene la boca entreabierta de forma habitual?
- ¿Parece no usar bien la nariz?
- ¿Tiene los labios secos o agrietados?
- ¿Hace mucho esfuerzo al comer o al hablar?

## OBSERVA SU CARA Y POSTURA ORAL

- ¿Tiene paladar muy alto o angosto?
- ¿La lengua está abajo o afuera al hablar o en reposo?
- ¿Los dientes no encajan bien?
- ¿La barbilla está retraída o muy hacia atrás?