

## Sleep: Crucial Key to Wellness and Success

### Dr. Rafael Pelayo, M.D.

Tuesday, October 23, 2018 - 7:00 - 9:00pm

Los Altos High School, Eagle Theater  
201 Almond Ave, Los Altos, CA

Why is sleep so essential to good health? What are signs of poor sleep and how can you address them?

Join us as Dr. Rafael Pelayo explores the crucial role sleep plays in healthy child and adolescent development and shares the latest research in sleep science at Stanford—where sleep medicine began.

Topics discussed will include:

- Sleep, the brain, and the mental health connection
- The underappreciated importance of sleep for children and teens
- Impacts of prolonged sleep deficits on learning, behavior, and health
- Signs of poor sleep and pediatric sleep disorders
- The impact of technology use on sleep
- Lack of sleep and driving safety
- Sleep and school start time
- Recommended sleep for elementary, middle and high school students
- What you can do if you are concerned about your child's or teen's sleep habits

**Audience:** K-12 parents, caretakers, teachers, and counselors

**Translation:** Spanish available

**Admission:** Free

**Register:** <https://mvla2018-19-rafaelpelayo.eventbrite.com>

### About Our Speaker



Dr. Rafael Pelayo is a Clinical Professor of Psychiatry and Behavioral Sciences at Stanford Center for Sleep Sciences and Medicine. His clinical focus has been the treatment of sleep disorders in patients of all ages.

Dr. Pelayo has served as chair of the Sleep Disorders Research Advisory Board of the National Center for Sleep Disorders Research at the National Heart Lung Blood Institute at the National Institute of Health. He has also chaired the pediatric special interest section of the American Academy of Sleep Medicine.

Lecturing nationally and internationally, Dr. Pelayo has also appeared on television, radio, and in print. He currently teaches the Stanford University Sleep and Dreams undergraduate course alongside Dr. William Dement. Together, they co-authored the course textbook, *Dement's Sleep and Dreams, 2<sup>nd</sup> Edition*.

## Dormir: Clave crucial para el Bienestar y el Éxito

### Dr. Rafael Pelayo, M.D.

Martes, Octubre 23, 2018 - 7:00 - 9:00pm  
Teatro Eagle, Los Altos High School,  
201 Almond Ave, Los Altos, CA

Por qué el sueño es tan esencial para una buena salud?  
Cuáles son los síntomas del mal sueño y cómo puede  
tratarlas?

Acompáñenos mientras el Dr. Rafael Pelayo explora el sueño  
en el niño sano y desarrollo adolescente y comparte la última  
investigación en la ciencia del sueño en Stanford — donde la  
medicina del sueño comenzó.

Los temas discutidos incluirán:

- El sueño, el cerebro, y la conexión de salud mental
- La importancia menospreciada del sueño para los niños  
y los adolescentes
- Impactos de los déficits prolongados del sueño en el  
aprendizaje, el comportamiento y la salud
- Signos de mal sueño y trastornos del sueño
- El impacto de uso de la tecnología en el sueño
- Cuál es su parte en esta investigación?
- Falta de sueño y seguridad de conducción
- El sueño y la hora de inicio de la escuela
- Sueño recomendado para estudiantes de primaria,  
secundaria y preparatoria
- Lo que puede hacer si está preocupado por los hábitos  
del sueño de su hijo o adolescente

**Audiencia:** Padres, tutores, maestros y consejeros K-12

**Traducción en español estará disponible.**

**Por favor, indique interés en Eventbrite cuando se registre.**

**Admisión:** Gratis

**Regístrese:** <https://mvla2018-19-rafaelpelayo.eventbrite.com>

### Acerca Nuestro Orador



Dr. Rafael Pelayo es un Profesor Clínico de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en el Centro Stanford de Ciencias del Sueño y Medicina. Su enfoque clínico ha sido el tratamiento de los trastornos del sueño en pacientes de todas las edades.

El Dr. Pelayo ha servido como el presidente del Consejo Consultivo de Investigación de Desórdenes del Sueño del Centro Nacional de la Investigación de Desórdenes del Sueño en el Instituto Nacional de Sangre Pulmón y Corazón en el Instituto Nacional de Salud. También ha presidido la sección de interés especial pediátrica de la Academia Americana de la Medicina del Sueño.

El Dr. Pelayo ha dado conferencias a nivel nacional e internacional y también ha aparecido en televisión, radio e impresos. Actualmente enseña el curso de pregrado de Sueño y Sueños, junto con el Dr. William Dement. Juntos, fueron co-autores del libro del curso, *Dement's Sleep and Dreams, 2<sup>nd</sup> Edition*.