

## Duérmete, niño



### Sinopsis

Este libro revela cómo acabar definitivamente con el problema del insomnio infantil mediante un sencillo método.

***Duérmete, niño*** explica de una forma clara y sencilla el tratamiento científico para enseñar a dormir a los niños, unas normas serias y rigurosas que son recomendadas también por la *Asociación Americana de Pediatría* y la *Asociación Americana de Medicina del Sueño*, y que han enseñado a dormir a millones de niños en todo el mundo. Conseguir que un niño con problemas de sueño logre quedarse dormido y no se desvele varias veces en una misma noche resulta una tarea desesperante y lenta si no se sabe hacer adecuadamente. Por el contrario, aprender a solucionar el insomnio infantil puede ser una tarea relativamente fácil y sencilla.

En este libro el doctor *Estivill* te explicará los pasos que has de seguir para acabar con los problemas de sueño de tu hijo o hija y, por defecto, con sus principales consecuencias: irritabilidad, somnolencia, inseguridad y problemas para relacionarse.

Dormir bien es esencial para el desarrollo físico y mental de los niños, y lograr que duerman bien es fundamental para la estabilidad de la familia..

### El autor

**Eduard Estivill** es natural de Barcelona (02/04/1948), especialista en Neurofisiología clínica y Pediatría. Desde 1989 hasta la actualidad es director de la *Clínica del Sueño Estivill, del USP Institut Universitari Dexeus* de Barcelona y coordinador de la *Unidad del Sueño del Hospital General de Catalunya*. Se ha formado como especialista del sueño en el Sleep Disorders Center del *Henry Ford Hospital* de Detroit (EE.UU), y es miembro de las más prestigiosas sociedades españolas y extranjeras en dicho campo.

*Eduard Estivill*, considerado uno de los especialistas más reconocidos en España, es autor de más de 200 artículos sobre los trastornos del sueño en publicaciones científicas nacionales e internacionales. Es autor de más de una docena de libros de divulgación sobre Medicina del Sueño y buenos hábitos, destacando *Duérmete Niño*, traducido a 17 idiomas y de los que se han vendido mas de 1.500.000 de ejemplares.

#### **Ficha técnica**

Fecha de publicación: 2014

192 páginas

ISBN: 9788490328620

Editorial: [DeBolsillo](#)

---