

## El sueño

Aquí tenéis algunos libros que os serán útiles cuando tenéis problemas con el sueño de vuestros hijos. Y como cada niño y cada familia son distintos, también lo son las distintas técnicas y tendencias sobre cómo solucionar estos problemas. Descubre la tuya.

### [Dormir sin lágrimas](#)



Autor: Rosa Jové. Editorial: *La Esfera de los libros*; 2006.

Dejarle llorar no es la solución. Todo lo que hay que saber para resolver los problemas del sueño infantil.

[Leer más](#)

### [Duérmete, niño](#)



Autor: Eduard Estivill. Editorial: *DeBolsillo*; 2014.

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

[Leer más](#)

### [Cuando no quieren dormir](#)



Autor: Gonzalo Pin Arboledas. Editorial: *Verticales*; 2010.

Ideas para educar el sueño infantil. Este libro nos da consejos para intentar solucionar los problemas del sueño con los que nos podemos encontrar en la infancia.

[Leer más](#)

## [El sueño infantil y sus dificultades](#)



Autor: Jesús Jarque García. Editorial: *Gesfomedia Educación*; 2008.

Manual que afronta las dificultades habituales relacionadas con el sueño que suelen presentarse en los niños de 3 a 12 años.

[Leer más](#)

## [Aprendiendo a conocer y manejar los problemas del sueño en la infancia y adolescencia](#)



Guía de Práctica Clínica "Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria". 2011

Con información para conocer las estrategias y posibilidades terapéuticas que tienen estos trastornos, y sobre las medidas preventivas que pueden utilizar para que estos problemas no lleguen a manifestarse.

[Leer más](#)

---