Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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*