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

Dormir sin lágrimas

Sinopsis

Los trastornos del sueño infantil son para muchos padres un verdadero problema, pero también lo son, por sus secuelas y efectos nocivos, algunos de los métodos de adiestramiento que se emplean para regular este proceso y lograr ¡por fin! que los niños duerman cuando sus padres así lo deciden.

En opinión de la autora de este libro, psicopediatra y especialista en el tema, «el sueño es un proceso evolutivo y todo niño sano va a dormir correctamente algún día». No hay que alterarlo, puesto que, en tanto que necesidad vital, «se sincronizará con nuestras necesidades en cada momento de nuestra vida».

Así pues, dejar a su hijo llorar no es la solución, porque cuando un bebé llora es que sufre y por lo tanto necesita atención; ni tampoco lo es prohibirle las canciones de cuna o impedirle que encuentre consuelo al compartir la cama con sus padres.

No se trata, pues, de aplicar un método o unas normas de disciplina, sino de abordar las diferentes situaciones con afecto y comprensión. Ello nos conducirá, como se demuestra en estas páginas, a obtener unas noches más tranquilas tanto para los padres como para los hijos.

Como afirma en el prólogo *Carlos González* -también pediatra y autor de Mi hijo no me come- «necesitábamos información seria y veraz para despejar esta maraña de mitos y prejuicios Dormir sin lágrimas está llamado a convertirse en un clásico tanto para los padres como para los profesionales»

La autora

Rosa Mª Jové Montanyola (Lleida, 1961), licenciada en Psicología por la *Universidad Autónoma* de Barcelona, está especializada en psicología clínica infantil y juvenil y en psicopediatría (bebés de 0 a 3 años). Igualmente es licenciada en Historia y Geografía con especialización en antropología de la crianza.

Presidenta de la delegación de Lleida del *Collegi Oficial de Psicòlegs de Catalunya* y responsable del programa de salud materno-infantil de UNICEF en Lleida, es miembro fundador del grupo de psicólogos en emergencias y catástrofes de Cataluña, con más de treinta intervenciones, entre las que destacan las inundaciones de Biescas o los atentados del 11-M. También es miembro de la permanente del *Observatorio de los Derechos de la Infancia de la Generalitat de Catalunya*.

Desde 1994 es la responsable del gabinete de psicología del *Centro Médico CMS* en Lleida, y también ha abierto consulta en Barcelona y Madrid.

Autora de los éxitos *Dormir sin lágrimas* y *La crianza feliz* -ambos publicados por esta editorial− y de varios artículos de divulgación sobre psicología infantil, es colaboradora habitual de revistas infantiles como *Tu Bebé*.

Madre de dos niños, su marido, médico, colabora con ella en las investigaciones sobre el sueño.

Ficha técnica

Fecha de publicación: 2006

272 páginas

Formato: 15 x 23 cm.

Presentación: rústica

ISBN: 9788497344784

Colección: Psicología y Salud

Editorial: *La esfera de los libros*