

The book was found

# Duérmete Niño / 5 Days To A Perfect Night's Sleep For Your Child (Spanish Edition)



## Synopsis

La edición ampliada y actualizada del libro que ha enseñado a dormir a millones de niños en todo el mundo. 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. Duermete, niño o 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 sabe hacerse adecuadamente. Por el contrario, aprender a solucionar el insomnio infantil puede ser una tarea relativamente fácil y sencilla. En este libro el doctor Estivill os explicará los pasos que debéis seguir para acabar con los problemas de sueño de vuestro hijo o hija y, por defecto, con sus principales consecuencias: irritabilidad, somnolencia, inseguridad y problemas para relacionarse.

ENGLISH DESCRIPTION An international phenomenon now available in America for the first time, this quick, no-nonsense guide is all you need to get your child to sleep through the night (pillow not included). These days, most books on improving your child's sleep take either a tough-love approach (ignore crying) or a soothing strategy (offer continuous comfort). But now an internationally renowned sleep expert provides a middle-ground method that will have your child sleeping through the night at any age. Dr. Eduard Estivill's no-fail technique focuses on a mixture of authority, ritual, and reward. Parents can end negative cycles of resistance and wakefulness and feel as rested as their child will by following these expert tips:

- Adopt a firm and confident attitude (your child will pick up on your mood).
- Use meals as a cue to announce your child's next nap or nighttime sleep.
- Incorporate appropriate elements (such as a stuffed animal or a pacifier) at bedtime so your child will not rely on you as a vital part of the sleep process.
- Reinforce the contrast between light (day) and dark (night).
- Never punish children by making them go to bed (it sends the wrong message about sleep time).
- Learn what to say before and after the light is turned off.

Complete with special techniques to use with newborns, plus an invaluable question-and-answer section that addresses specific concerns (children sleeping in their parents' bed, how divorced parents can work together, special-needs children), this sanity-saving guide promises sweet dreams for all

## Book Information

Paperback: 192 pages

Publisher: Debolsillo (April 26, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6073126492

ISBN-13: 978-6073126496

Product Dimensions: 4.9 x 0.5 x 7.4 inches

Shipping Weight: 4.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars Â See all reviews Â (39 customer reviews)

Best Sellers Rank: #337,254 in Books (See Top 100 in Books) #13 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Padres y familia > Crianza > Bebes e Infantes #180 in Â Books > Health, Fitness & Dieting > Diseases & Physical Ailments > Sleep Disorders #710 in Â Books > Health, Fitness & Dieting > Children's Health

## Customer Reviews

El libro lo adquirimos cuando nuestro hijo tenÃ- a 5 meses de edad. En ese momento ya dormÃ- a la noche completa (desde los tres meses) pues realmente aplicamos otra tecnica del libro "The happiest baby on the block" (excelente por cierto) que daba consejos de los 0 a los 3 meses. De todas maneras seguimos atentamente los consejos del dr. Estivel y nuestro bebÃ© durmio sin despertarse en la noche hasta que cumplio su primer aÃ o de vida. En ese momento las ansias por caminar, pararse y descubrir nuevas cosas hicieron que su comportamiento cambiara. Seguimos aplicando los consejos del Dr. estivel pero ya en ese momento se nos hacian algo crueles. Por ejemplo, el dr. dice en su libro que cuando el niÃ o despierta en la noche no se debe acariciar, ni tocar, sino hablarle y retirarse de la habitaciÃ n. El pone unos tiempos de espera antes de volver a ingresar a la habitacion del bebe y dice que es normal hasta pasar hora y media entrando y saliendo de la habitacion (mientras el niÃ o llora, grita y patalea). Esto nos parecÃ- a algo drastico para su edad, pues, si antes funcionaba a la perfecciÃ n, ya en estos momentos el bebe se daba cuenta de muchas cosas y pedia mas atenciÃ n. En esos momento conseguÃ otro libro "el sueÃ o", del dr. Brazelton (excelente). Brazelton no es tan estricto, pero tambien sigue la teoria de no sacarlo de la cuna, entre otras cosas. Se nos hizo un libro mÃs adecuado para esta etapa en la que son mas conscientes de su mundo. Hoy dia, a los 20 meses, nuestro hijo duerme bien, es muy facil llevarlo a la cama a dormir, aunque se despierta algunas noches.

[Download to continue reading...](#)

DuÃrmete niÃ o / 5 Days to a Perfect Night's Sleep for Your Child (Spanish Edition) My Child Won't Sleep Through the Night: 5 No-Cry Solutions to Solve Your Child's Sleep Issues (Baby Sleep

Solutions, Toddler Sleep Problems, Child Sleep Solutions, No-Cry Sleep Solution) Sleep Smarter: The Ultimate Guide To Sleep Better, Feel Better By Having Healthy Sleeping Habits (sleep smarter, sleep better, healthy sleep habits, sleep ... healthy sleep, sleep apnea, feel better) Sleep Apnea: The Ultimate Guide How To Manage And Treat Your Sleep Apnea (Sleep Apnea Machine, Sleep Apnea Guide, Sleep Apnea Cure, Sleep Apnea Treatment, Sleep Apnea Solution, Book 3) Sleep Apnea: The Most Effective Sleep Apnea Cure: Discover a Sleep Apnea Treatment in 7 Days or Less! (Sleep apnea, anxiety management, insomnia, diabetes, snoring, sleep disorders, respironics) The Sleep Lady®'s Good Night, Sleep Tight: Gentle Proven Solutions to Help Your Child Sleep Well and Wake Up Happy The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep Healthy Sleep Habits, Happy Child: A Step-by-Step Program for a Good Night's Sleep, 3rd Edition Perfect Self Hypnosis: Lose Weight In Your Sleep: Create the perfect self hypnosis audio for yourself or as a gift for natural, diet free, weight loss in 30 days Libros para niños: "El mono afortunado" (Libro de imágenes ilustradas para niños de 2 a 8 años.) (Spanish Edition), Enseña a tu hijo el valor de pensar ... sociales para la colección de niños nº 5) Los 7 hábitos de los niños felices: ¡Visita a la pandilla de Los 7 Robles y descubre cómo cada niño puede ser un niño feliz! (Spanish Edition) Sleep: Discover How To Fall Asleep Easier, Get A Better Nights Rest & Wake Up Feeling Energized (The Best Sleep Solutions Available From All Natural To ... Treatments To Cure Insomnia & Sleep Easy) Sleep Hypnosis Bundle: Hypnosis Collection to Fall Asleep Instantly, Induce REM Sleep, Get Better Sleep and Wake up Refreshed The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways to Help Your Baby Sleep Through the Night: Foreword by William Sears, M.D. Baby Sleep Training: How to Get Baby to Sleep Through Night Well Sleeping Through the Night, Revised Edition: How Infants, Toddlers, and Their Parents Can Get a Good Night's Sleep My Child Won't Sleep: A Quick Guide for the Sleep-Deprived Parent 101 Quran Stories and Dua (goodword): Islamic Children's Books on the Quran, the Hadith and the Prophet Muhammad Dua's Virtue and Formulas Wedding Dresses - A Picture Guide Book For Wedding Dress and Gown Inspirations: A Picture-Perfect Guide To Selecting The Perfect Wedding Gown Is The Perfect ... For Brides-To-Be (Weddings by Sam Siv 7)