

image not found or type unknown



Dormir sin miedo

Laura Pazos de Sleepykids, Marta Moreno

Fecha de publicación:

14/09/2022

Sello Editorial:

Timun Mas Infantil

Contacto de prensa

Nombre: Andrea López

Teléfono: 934926820

Email:

alopezquesada@planeta.es

El primer cuento de Laura Pazos de @sleepykids_pro para que los peques duerman tranquilos.

Nina es una niña risueña y valiente, pero cuando llega la noche y la luz de su mesita se apaga..., el señor Miedo se cuela por una rendija de su cuarto, se sienta en la esquina de su cama y ¡no la deja dormir! Se siente solo y aburrido y quiere molestarla para que se quede despierta como él. ¿Conseguirá Nina ahuyentar sus miedos y descansar plácidamente?

Muchas criaturas tienen dificultades para dormir por exceso de cansancio y de estimulación, pero con un buen libro y un pequeño ritual antes de acostarse, los niños y niñas se meten en la cama con mucha más tranquilidad.

Crear rutinas y relajarse con un cuento antes de ir a dormir, en definitiva, los ayuda a no tener miedo a quedarse solos en la oscuridad.

Con este cuento de buenas noches, los más pequeños tendrán herramientas para vencer sus pesadillas y terrores nocturnos y, sobre todo, ¡conseguir un feliz descanso!

En este libro encontrarás:

- **Consejos con los que construir una buena rutina de sueño** para que los peques puedan descansar mejor.
- **Datos relevantes relacionados con el sueño de los niños.** Por ejemplo, ¿sabías que las criaturas pasan un 40% de su infancia durmiendo? Podríamos decir que el sueño es tan importante como la alimentación.
- **Mensajes para las familias sobre cómo acompañar emocionalmente** a las criaturas cuando sienten miedo de manera respetuosa.
- **Explicaciones sobre cómo abordar los miedos, las pesadillas y los terrores nocturnos** de los pequeños.
- **Una guía para familias** sobre rituales que se pueden establecer para practicar en casa antes de ir a dormir.

Un cuento escrito por **Laura Pazos**, de SleepyKids, psicóloga especialista en sueño infantil, vínculo seguro y disciplina positiva.

¡Incluye una receta para hacer tu propio spray espantafantasmas!

Con preciosas ilustraciones de **Marta Moreno**.

image not found or type unknown

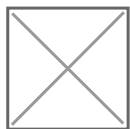


Laura Pazos de Sleepykids

Laura M.^a Pazos Currás (Vigo, 1983), licenciada en **Psicología Clínica** por la Universidad de Santiago de Compostela y La Bicocca (Milán), con especialización en **infantojuvenil**, cuenta con varios másteres: en Psicopatología infantojuvenil; en Crianza terapéutica basada en el apego y en Atención temprana. Está formada también como educadora de masaje infantil y educadora de familias mediante **disciplina positiva**.

Dirige desde 2014 un centro de psicología en Galicia (Terapia Con.tacto) centrado en el vínculo y el apego en la primera infancia, y desde 2020 también **Sleepykids**, centro especializado en la mejora del sueño infantil basado en el apego seguro, completando su formación para ello en el Centro de Estudios de Sueño Infantil de la mano de grandes profesionales del sector como Nils Bergman (pediatra promotor del contacto piel con piel), James McKenna (antropólogo y director del Laboratorio del Sueño Madre-Bebé) o Gonzalo Pin (pediatra especializado en trastornos del sueño).

Colaboradora en varios artículos sobre el sueño infantil en periódicos como *El País* o *Marca*, pero, sobre todo, madre de dos preciosas niñas que le aportan los conocimientos que no se adquieren en ninguna universidad, sino en la maternidad en sí misma.



Marta Moreno