

image not found or type unknown



# El solucionario del sueño infantil

Ana Planelles @ duchacenayadormir

**Fecha de publicación:**

06/09/2023

La guía definitiva para establecer buenos hábitos de sueño.

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**La guía definitiva para establecer buenos hábitos de sueño.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura

Fernández

Dormir es fundamental para el desarrollo y el **bienestar** de toda la familia. Pero...

**Teléfono:** 91 423 03 28

¿Y si tu hijo se despierta por la noche más que antes?

**Email:**

lfernandez@planeta.es

¿O ya no quiere echarse la siesta?

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Eduardo Martín

¿Cuándo es más conveniente juntar a hermanos de edades diferentes en la misma habitación?

¿Cómo retomar horarios después de unas vacaciones?

**Teléfono:** 93 492 89 06

**El solucionario del sueño infantil** te descubre cómo crear un ambiente adecuado para dormir, establecer una rutina que os funcione a todos y solucionar las dudas más frecuentes.

**Email:**

emartines@planeta.es

«Con un **enfoque respetuoso**, gradual y adaptado a la crianza de cada familia, **aprenderás a enfrentarte con confianza** a las noches de tu mini, asegurándote de que obtenga el descanso que necesita para crecer y desarrollarse plenamente.»

**Nombre:** Desirée Rubio

Una guía definitiva para establecer **buenos hábitos de sueño** y que tus noches vuelvan a ser para descansar.

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

image not found or type unknown



Ana Planelles @ duchacenayadormir

**Ana Planelles** nació en Madrid en 1987. Estudió Turismo y Publicidad, pero con el nacimiento de su hija mayor dio un giro a su carrera profesional hasta convertirse en **experta en sueño infantil**. Es la cara visible de **Ducha, cena y a dormir**, asesoría especializada en el sueño de los más pequeños que ayuda a las familias a establecer pautas para conseguir que sus hijos concilien el sueño de manera autónoma. Siempre a través de una filosofía que prima el respeto y la empatía por los niños y que se adapta a cada familia.