

Ana Planelles

Ducha, cena y a dormir



Fecha de publicación:

06/09/2023

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



El solucionario del sueño infantil

Ana Planelles @duchacenayadormir

La guía definitiva para establecer buenos hábitos de sueño.

La guía definitiva para establecer buenos hábitos de sueño.

«A veces el hecho de que alguien te escuche, te comprenda y te dé algunos pequeños “grandes” consejos, puede suponer un cambio maravilloso. Siempre estaremos agradecid@s a Ducha, cena y a dormir». **Esther Acebo**

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

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

¿O ya no quiere echarse la siesta?

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

¿Cómo retomar horarios después de unas vacaciones?

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.

«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.»

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

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.