



Fecha de publicación:
04/10/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

El sueño es vida

Dr. Gonzalo Pin

El libro definitivo sobre el sueño de los niños, de la mano del experto en medicina del sueño en España

El libro definitivo sobre el sueño de los niños, de la mano del experto en medicina del sueño en España

En sus primeros años, los niños pasan más de la mitad de su tiempo durmiendo: aprende a entender sus ritmos para hacer del sueño un auténtico aliado.

Cuánto, cómo y cuándo *deben* dormir los niños es una preocupación de todos los padres —primerizos o no— y un tema plagado de mitos, desconocimiento e informaciones contradictorias.

Tras más de treinta años dedicados al estudio del sueño infantil, he escrito este libro —desde la humildad y la evidencia científica— para que entiendas qué sucede en la maduración de tu hijo y conseguir, con tranquilidad, cuidar su sueño y su calidad de vida para poder disfrutar de la crianza. No hay varitas mágicas ni métodos milagrosos; solo conocimiento, afectividad y perseverancia.

Comprende todas las etapas que atraviesan los niños, desde recién nacidos hasta la adolescencia, y cómo la forma en que duermen cambia con ellos.



Dr. Gonzalo Pin

El doctor **Gonzalo Pin Arboledas** (@pinarboledasgonzalo) es médico pediatra y especialista en Medicina del Sueño y máster en Terapia de Modificación de Conducta. Actualmente, trabaja como jefe de equipo de la Unidad del Sueño del Servicio de Pediatría en el Hospital Quirón de Valencia.

Es coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría y asesor científico del Grupo del Sueño de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. Pertenece a la junta directiva de la Federación Española de Sociedades Médicas del Sueño y es miembro activo de la Sociedad Española del Sueño y de la European Sleep Research Society.

Ha publicado tres libros relacionados con el sueño de los niños y diversos artículos científicos.