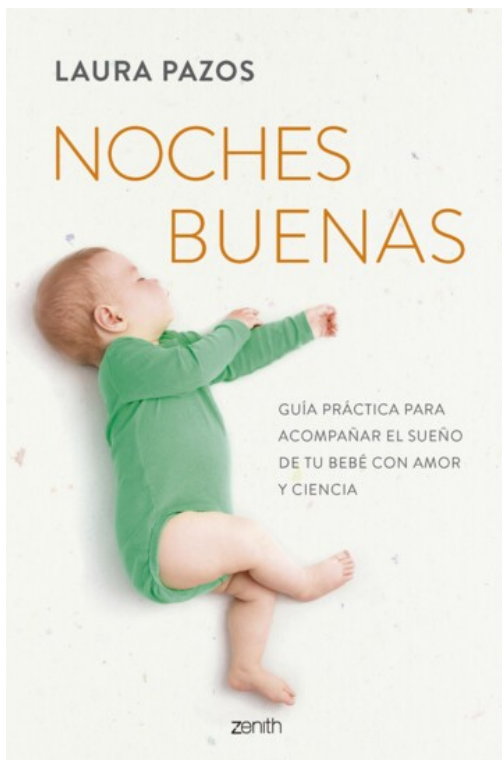




Fecha de publicación:
21/05/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Noches buenas

Laura Pazos de Sleepykids

Un método respetuoso y basado en la ciencia para mejorar el descanso de tu bebé.

Un método respetuoso y basado en la ciencia para mejorar el descanso de tu bebé.

Si alguna vez has sentido que el descanso familiar es una misión imposible, este libro es para ti. Laura Pazos, psicóloga infantil especializada en apego y sueño, desmonta mitos sobre el sueño infantil y te ofrece herramientas prácticas basadas en la ciencia para mejorar el descanso de tu bebé desde un enfoque respetuoso y empático. **A través de su método *Sleepy Puzzle*, aprenderás cómo encajar las piezas del día a día para lograr un descanso más tranquilo y feliz, y así:**

- Diseñar rutinas y horarios que funcionen para toda la familia.
- Organizar las siestas de tu bebé e identificar sus señales de sueño para actuar a tiempo.
- Crear un ambiente ideal para el descanso.
- Reducir los despertares nocturnos y fomentar el sueño autónomo, sin métodos que impliquen dejar llorar a tu bebé.

Aquí no encontrarás soluciones mágicas ni recetas universales, porque cada bebé es único, pero sí herramientas prácticas y comprensibles para acompañar su evolución con calma y confianza. Estas páginas no solo son una guía para las noches, sino también un abrazo a la maternidad y la paternidad, lleno de comprensión, ciencia y cariño, para que todo mejore paso a paso, noche a noche.

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.