



Preparados, listos, ¡llegó el bebé!

Laura Álvarez (La pediatra Laura)

La guía clara, práctica y actual que acompaña a las familias en los primeros años de crianza.

La guía clara, práctica y actual que acompaña a las familias en los primeros años de crianza.

En *Preparados, listos, ¡llegó el bebé!*, la pediatra Laura Álvarez da respuesta a muchas de las dudas que surgen desde el embarazo y la llegada del recién nacido hasta las primeras etapas de la infancia: el sueño, la lactancia, la alimentación, el desarrollo, las rabietas, las enfermedades frecuentes o la prevención de accidentes.

Un libro pensado para ayudar a madres y padres a comprender mejor cada etapa y a tomar decisiones con más calma, más seguridad y menos culpa.

Fecha de publicación:
28/10/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Laura Álvarez (La pediatra Laura)

Estudié Medicina en la Universidad de Valencia y, en 2012, tras el examen MIR, inicié la especialización en Pediatría en el Hospital General de Castellón, ciudad en la que nací y al lado de donde he vivido siempre (Vila-real). Durante mi residencia, me especialicé en Gastroenterología y Nutrición Infantil, posteriormente cursé un máster en Nutrición Pediátrica y realicé diversos cursos de experta en lactancia materna, sueño infantil y crianza respetuosa.

En 2020, durante la pandemia, me abrí paso en las redes sociales para ayudar a otras familias, y en 2021 escribí un libro sobre nutrición infantil titulado *Preparados, listos, ¡ñam!*, un básico para iniciar la alimentación complementaria de los bebés.

Tras siete años trabajando en la atención primaria, decidí emprender y, desde hace tres, lidero Clínica La pediatra Laura, un centro sanitario con un equipo multidisciplinar dedicado al apoyo integral de la infancia, donde una manera de ejercer la medicina cercana y empática es posible.

Puedes encontrarme en mi cuenta **@lapediatralaura**, en la que comparto información actualizada sobre salud infantil y crianza para empoderar a las familias.