



# EL SUEÑO INFANTIL Y SUS DIFICULTADES

Jesús Jarque García

Editorial Grupo Gesfomedia. Madrid



Pedidos en su librería habitual

o a través de la Editorial 91-530-53-85; [info@educamas.net](mailto:info@educamas.net)  
venta internacional a través de [www.casadellibro.com](http://www.casadellibro.com)

- “¿Cuánto tiempo debe dormir un niño? ¿Cómo se tratan las pesadillas? ¿Qué hacer para que nuestro hijo duerma solo en su cama? Estas son algunas de las preguntas a las que el libro quiere responder.
- Se trata de un manual dirigido a los padres de niños de 3 a 12 años que quieren conocer qué pautas seguir para que su hijo duerma adecuadamente.
- Asimismo, el libro facilita orientaciones concretas para las preocupaciones habituales: niños que necesitan a sus padres para dormir, que no duermen las horas suficientes, que tienen pesadillas, terrores nocturnos y otras perturbaciones del sueño infantil.
- El manual se completa con *20 preguntas habituales*, un cuestionario para valorar los hábitos de sueño y otros ejercicios prácticos.
- Todo ello se afronta desde una perspectiva pedagógica y educativa.
- También está indicado para aquellos profesionales que trabajan con familias; les resultará útil como material de asesoramiento o para preparar Escuelas de Padres y Madres.
- El libro forma parte de una Colección de “Escuela de Padres” que trata temas básicos de la educación de los hijos de 3 a 16 años
- *Jesús Jarque García*, es Pedagogo, Master en Psicología y Gestión Familiar, trabaja como orientador en Educación Infantil y Primaria y es el autor de 11 manuales de la colección de Escuela de Padres.

## ESQUEMA DEL LIBRO

### Introducción

Presentación

Preocupaciones habituales

Objetivos del libro

### Consideraciones sobre el sueño

Importancia del sueño

Algunas características del sueño

Factores que influyen

¿Cuánto debe dormir un niño?

### Pautas básicas para facilitar el sueño

Fijar una hora para estar en la cama

Preparar el momento de ir a la cama

Establecer un ritual previo al momento de acostarse

Dormir solo y en su cama

Garantizar unas condiciones ambientales adecuadas

Controlar la siesta

Evitar la televisión en el dormitorio

No someterlo a situaciones estresantes

### Problemas habituales de tres a ocho años

En qué consisten los problemas de sueño

¿Por qué se producen?

Consecuencias de estos problemas

Adoptar las pautas básicas

Explicárselo al niño

Dejarlo dormir solo

¿Y si el niño tiene miedo?

### Problemas habituales de nueve a doce años

¿En qué consisten?

Consecuencias

¿Qué pueden hacer los padres?

Medidas de apoyo

Medidas para reestablecer el hábito

### Pesadillas y terrores nocturnos

¿Qué son las pesadillas?

¿En qué consisten los terrores nocturnos?

¿En qué se diferencian las pesadillas y los terrores nocturnos?

¿Por qué se producen?

¿Cómo actuar ante las pesadillas?

¿Cómo actuar ante los terrores nocturnos?

### Otras perturbaciones del sueño infantil

Sonambulismo

Rechinar de dientes

Somniloquia

Alucinaciones hipnagógicas

### Conclusión

¿Cuándo consultar a un especialista?

En resumen

Conclusión

### Los padres preguntan

#### Cuestionario: Valoración de los hábitos de sueño

Interpretación de las respuestas

¿Qué hacer después de completar el cuestionario?

#### Ejercicios para practicar

#### Bibliografía

El precio del libro es de 15'55 € IVA incluido. 103 páginas

Más información en <http://www.educamas.net/manuales/262-el-sueno-infantil-y-sus-dificultades.html>