

Claudia López Rodríguez

DORMIR COMO UN BEBÉ

Mitos, realidades y herramientas
para acompañar respetuosamente
el sueño de los bebés, niñas
y niños pequeños.



Fecha de publicación:
01/05/2022

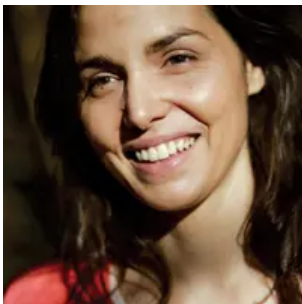
Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Dormir como un bebé

Claudia López Rodríguez

Los mitos, consejos, mandatos y dudas confunden a las familias, dando lugar a prácticas que pueden ser inadecuadas no sólo para el buen descanso, sino para el desarrollo futuro.

Resulta muy familiar la expresión “dormir como un bebé”. Esta frase nos pinta la escena de un pequeño plácidamente dormido, mientras sus padres disfrutan del momento de descanso, pero ¿es así, realmente, como duerme un bebé?

El sueño en los bebés, niñas y niños pequeños es una de las grandes preocupaciones de padres y madres en nuestra cultura. ¿Cuántas horas necesita dormir? ¿Cuándo va a dormir toda la noche de un tirón? No se duerme solo, ¿le pasará algo?

Los mitos, consejos, mandatos y dudas confunden a las familias, dando lugar a prácticas que pueden ser inadecuadas no sólo para el buen descanso, sino para el desarrollo futuro.

En este práctico y didáctico libro, la psicóloga Claudia López Rodríguez aborda un tema tan crucial como el sueño en los primeros años de vida. Con un encare sociocultural y un riguroso análisis de evidencia científica, propone pensar en las necesidades reales de los más pequeños, tratando de dejar afuera arcaicos preceptos y falsas necesidades impuestas. Nos ofrece herramientas prácticas para acompañar el descanso, articulando las necesidades del sueño adulto. Porque en definitiva el buen descanso del bebé repercute, entre muchas otras cosas, en el bienestar de la familia.

Claudia López Rodríguez

Es Licenciada en Psicología por la Universidad de la República Oriental del Uruguay. Se especializó en primera infancia y lactancia materna; fundando en 2014 el Instituto

Uruguayo de Lactancia Materna, actualmente es la directora de su propuesta académica. A nivel internacional es Consultora Internacional de Lactancia Materna (IBCLC) y está formada en Salud Mental Perinatal por el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal de España. Se especializó en Neurociencia del Sueño Infantil por el Centro de Estudios del Sueño Infantil de Suiza.

Es autora de Ser mamá: ilusión y desafío (2014), Dar de mamar. Manual práctico de lactancia materna (2015) y Los primeros 1000 días del bebé (2019) de Editorial Planeta.

Trabaja con familias promoviendo estilos de crianza respetuosos y sueño infantil saludable. Brinda talleres y charlas en instituciones y organizaciones.