



NIÑOS DESCANSADOS, NIÑOS FELICES

Dr. Eduard Estivill

Edit. Plaza & Janés, 2015

El libro es todo un tratado de orientación sobre el mundo de los niños, totalmente indicado para unas generaciones actuales de padres que han crecido en una sociedad abrumada por las prisas, la tecnología y el estrés, dejando cada vez más en segundo plano las cuestiones didácticas y de orden social tan importantes para los niños. Todos los padres y cuidadores deben (o deberían) saber que si un niño no descansa bien, no estará preparado para afrontar los retos del día siguiente: le costará estar atento en clase, no disfrutará de las actividades y su comportamiento puede entorpecer la vida de toda la familia.

El autor, doctor en medicina por la Universidad de Barcelona, con la especialidad de Neurofisiología Clínica y Pediatría, muestra cómo marcar unos horarios en las rutinas del día a día son de vital importancia para el desarrollo del niño, con apartados como la importancia de los horarios, el hábito del estudio, hacerle participe de las tareas del hogar, organizar el tiempo libre, actividades de ocio, el hábito de la lectura,... Y sobre todo incide en la necesidad de procurar un buen descanso en el pequeño mediante el sueño reparador. En definitiva “el objetivo es que cada noche del niño –y, por añadidura, de los padres– sea un espacio de descanso para empezar cada nueva jornada con vitalidad y con el mejor de los ánimos” ■