

DESIRÉ CAPATAZ TEIXIDÓ

DUERME FELIZ

La gran guía del sueño infantil



Duerme Feliz. La gran guía del sueño infantil

Porque entender a tu bebé es el primer paso para crear un hogar lleno de calma, amor y dulces sueños.

¿Estás cansado de noches sin descanso? ¿Te invade la incertidumbre al intentar entender el sueño de tu bebé? En *Duerme Feliz*, encontrarás respuestas claras, realistas y llenas de empatía para transformar las noches de tu familia. *Desire Duerme Feliz*, pionera como asesora del sueño infantil en España, te guía en un recorrido único que combina ciencia, experiencia y amor. Este libro no es un manual de métodos rígidos, sino una invitación a comprender la naturaleza del sueño infantil desde un enfoque respetuoso y realista.

Descansar nunca fue tan importante ni tan posible.

A lo largo de sus páginas encontrarás una nueva perspectiva sobre el sueño del bebé, que empodera a las familias con información clara y libre de juicios. Descubrirás el método CALMAR, que te ayudará a manejar expectativas, mejorar dinámicas nocturnas y encontrar soluciones personalizadas. Recibirás consejos prácticos para construir hábitos saludables, interpretar señales y establecer rutinas que respeten las necesidades de tu bebé y las tuyas.

Esta obra es una guía para dejar atrás la culpa y abrazar decisiones conscientes que reflejen lo que realmente necesita tu familia. *Duerme Feliz* no te dirá qué hacer, sino que te dará las herramientas para decidir cómo quieres hacerlo. Con una mezcla de ternura, honestidad y ciencia, este libro te ayudará a transformar las noches caóticas en un espacio de descanso y conexión para toda la familia.

» Desiré Capataz

PARENTING • Padres y educadores • Ediciones Toromítico

Desiré Teixidó vive en Barcelona, es asesora del sueño infantil por el IMPI (International Maternity Parenting Institute) y madre de dos niñas. Tras su propia experiencia personal, la falta de sueño en los primeros meses de maternidad, buscó respuestas en libros y recursos, pero las opciones que encontraba no le daban soluciones: o dejaba llorar a su bebé o simplemente esperaba resignada a que todo mejorara con el tiempo. Convencida de que debía haber una alternativa, investigó, probó estrategias y, con paciencia y constancia, transformó sus noches. Descansar le permitió disfrutar más de su maternidad, sintiéndose más serena, empática y presente. Esa transformación la llevó a formarse profesionalmente y a desarrollar su propio método, el «Método Calmar», basado en su experiencia como madre y en el conocimiento adquirido como especialista en sueño infantil. Desde 2012, ha acompañado a más de 4000 familias en el camino hacia un descanso más reparador, demostrando que es posible criar con amor y respeto sin llegar a la extenuación. Ahora, a través de *Duerme Feliz. La gran guía del sueño infantil*, comparte su enfoque y herramientas para que otras familias logren noches más tranquilas y disfruten plenamente de la crianza.



9788419962416

Thema: VFXB
978-84-19962-41-6
176 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.2 cm · 258 g
PVP: 15.95 €