



QUÉ PUEDO HACER CUANDO... ME DA MIEDO

IRME A LA CAMA

Autor: D. Huebner, Ilustraciones de B. Matthews

Adaptadores: S. Corral (Dpto. de I+D+i de TEA Ediciones)



Aplicación: Individual

Edad: Niños de 6 a 12 años

Finalidad: Un libro para ayudar a los niños a superar los problemas para irse a la cama (pesadillas, acostarse tarde, problemas para relajarse...) y conseguir así que duerman lo suficiente y de manera autónoma.

Los niños que duermen menos tiempo del necesario son más vulnerables a una gran cantidad de problemas como la ansiedad, la ira, o ciertas enfermedades físicas. Los motivos que provocan la falta de horas de sueño pueden ser diversos, pero en ocasiones se adquieren malos hábitos que en poco tiempo se convierten en imprescindibles e imposibles de romper.

El libro utiliza un lenguaje adaptado a los niños, ilustraciones atractivas y varias actividades pedagógicas para que los niños aprendan las técnicas cognitivo – conductuales que les permitirán **superar sus miedos a irse a dormir.**

Son de gran ayuda para los terapeutas, que pueden utilizarlos para que padres e hijos trabajen juntos durante la intervención.

¿No sería fantástico que pudieras meterte en la cama, acurrucarte debajo de las sábanas, cerrar los ojos y quedarte dormido sin que nada te preocupara ni te diera miedo, sin escuchar ruidos raros ni pensar en hombres malos, sin pedir más agua, ni otro abrazo, ni levantarse otra vez al cuarto de baño? La hora de dormir es un momento difícil para muchos niños. Si eres un niño al que le da miedo irse a la cama y estás convencido de que solo la magia podría hacer que pasases la noche durmiendo plácidamente en tu cama, este libro es para ti.