

Mibebeyyo

▶ Niños ▶ Salud del niño ▶ Eduard Estivill presenta "Solos en casa", un manual de respuestas para padres

SALUD DEL NIÑO

Eduard Estivill presenta "Solos en casa", un manual de respuestas para padres



El Dr. Estivill presenta su libro "Solos en casa". Un manual de preguntas y respuestas para padres inquietos. Una guía esencial para educar a los hijos de manera rápida, didáctica y directa.

Mibebéyyo.com ha hablado con el Dr. Estivill sobre la publicación de su nuevo libro. **Estivill** es pediatra y neurofisiólogo, dirige la Clínica del Sueño Estivill del USP Instituto Universitario Dexeus de Barcelona y coordina la Unidad del **Sueño** del Hospital General de Catalunya. Entre otros libros, es autor de *Método Estivill. Guía rápida para enseñar a dormir a los niños*, coautor de *Duérmete, niño; Recetas para dormir bien* y *¡A jugar!*. Montse Domènech es coautora de *Solos en casa*, pedagoga y psicóloga infantil, y ofrece atención psicopedagógica a niños y adolescentes en su centro privado.

El libro *Solos en casa* consta de 65 respuestas que tratan de resolver las dudas más comunes de los **padres** a la hora de educar a sus **hijos**. ¿Cómo se ha llevado a cabo el trabajo de recopilación de las **preguntas**? ¿Por qué se ha decidido responder a éstas y no a otras preguntas?

- *Son las preguntas que más frecuentemente nos hacen los **padres** en nuestras consultas. Después de 30 años de experiencia profesional, hemos visto que los temas tratados son los que más interesan.*

¿Cómo surgió la idea de escribir un **libro** a modo de manual de respuestas?

- *Para que sea lo más práctico posible para los papás de hoy en día, que tienen poco tiempo.*

El libro contiene respuestas a preguntas referentes a distintos ámbitos del desarrollo del niño: **alimentación**, **sueño** y **psicología**. ¿Qué aspecto cree que es más importante en el desarrollo del niño?

- *Los tres aspectos son fundamentales. Cada uno ocupa un momento de la vida del niño. Primero, el sueño y la alimentación. Después, los hábitos y los valores.*

¿En qué aspecto considera que los padres de hoy deberían mejorar?

- *Los **padres** de hoy en día son excelentes padres, que buscan respuestas a temas educativos porque se preocupan de sus hijos. Cada uno sabe qué aspecto puede mejorar, pero globalmente, yo creo que se preocupan adecuadamente de sus hijos.*

Hay un hábito que se tenía en el pasado que los **niños** han ido perdiendo con el tiempo. El hecho de salir a las calles y jugar al aire libre se está sustituyendo por los **ordenadores**, las consolas y los videojuegos... ¿Qué recursos tienen los padres para cambiar esos hábitos?

- *Es muy difícil ir contra la sociedad y el progreso. No es malo utilizar las nuevas tecnologías. Lo único importante es regular el tiempo de uso. Eso sí es responsabilidad de los padres. Aunque cueste un poco, los padres han de pactar los tiempos de uso.*

¿Cree que la preocupación de los **padres** con respecto a estos diferentes aspectos del desarrollo del niño varía en función de la **edad**?

- *Totalmente. No es lo mismo las preocupaciones de los padres cuando un niño es pequeño, antes de los tres años, que después. En los primeros años, preocupa, básicamente, la salud, sueño y alimentación. Después, preocupa la buena educación y, posteriormente, la*

adquisición de valores.

¿Cómo se ve la sociedad del futuro con los niños de hoy?

- Optimista, si los padres saben encauzar los recursos que nos brinda la sociedad. Los padres siempre se han esforzado para que sus hijos sean mejores que ellos, y esto seguirá siendo así.