



**DR. EDUARD ESTIVILL Y SYLVIA DE BÉJAR**  
*Duérmete, niño.*

**Cómo solucionar los problemas del sueño infantil.**  
Editorial Plaza & Janés.  
3ª edición. Barcelona. 1996.

### **Los niños aprenden a dormir cuando los padres les enseñan**

Aunque el título del libro pueda sugerirlo no se trata de una iniciación al arte de cantar canciones de cuna. Se trata de un libro previo a toda canción de cuna. Y aunque la mayoría de las personas que lo leen lo hacen para solucionar una situación que se les hace insostenible, este libro deberían leerlo todas las madres y los padres cuando van a tener un hijo.

Porque la manera de enseñar a dormir a un bebé va a ser muy vital para los primeros años de la vida del niño y para lograr una experiencia mucho más satisfactoria de su presencia en la convivencia familiar. Porque si es verdad que "cuando me miras me arrebatas, pero cuando estás dormido me encantas" también es verdad que "cuando lloras porque no duermes me desgarras".

Este es el libro adecuado para leer cuando no encuentras salida a un problema que a medida que

## **EL LIBRO DEL MES**

Joaquín M<sup>o</sup> García de Dios

va creciendo se torna más difícil de diagnosticar porque es muy difícil encontrar la proporción de lo que existe de problema real en el niño y de angustia inevitable en la manera de vivirlo los padres.

Se trata de una guía de acción para establecer una disciplina asequible, productiva y que enseña a vivir mejor y a manejar nuestras situaciones familiares (los comportamientos del bebé y nuestros propios sentimientos) de una manera adecuada.

Se trata de un vademecum que responde a la preguntas fundamentales en torno al sueño de los niños en los primeros años de su vida. Y los subtítulos de los capítulos nos indican unos contenidos que por sí solos resultan motivadores:

- Sobre cómo nos afecta la falta de sueño.
- Sobre cómo crear el hábito del sueño.
- Sobre cómo enseñarle a dormir bien desde el principio.
- Sobre cómo reeducar el hábito del sueño.
- Sobre cómo ganarle la batalla al reloj.
- Sobre cómo afrontar las pesadillas y demás parasomnias.
- Sobre cómo solventar las dudas más comunes.

A veces la simbiosis entre un científico y una periodista resulta un oportunismo comercial y de ahí no pasa. En este caso se trata de una simbiosis feliz y muy satisfactoria. El Dr. Eduard Estivill es director de la Unidad de Alteraciones del Sueño del Institut Dexeus de Barcelona. Sylvia de Béjar es la periodista que ha encontrado ese lenguaje adecuado que ayudó a superar a no pocos padres sus reticencias frente a una promesa que les parecía tan imposible de creer como lo son las utopías inasequibles. Se trata de un libro lleno de coherencia, de eficacia en su aplicación, fundamentando las acciones que se proponen y que da muchas pistas para otros aprendizajes.

El prólogo acaba así:

**PREGUNTA:** *¿Por qué nos puede interesar este libro?*

**RESPUESTA:** *Porque todos los padres sueñan con tener un bebé que duerma de un tirón y no dé problemas y, si le enseñáis desde un principio, lo tendréis.*



## DIRECTORES



ROCA I CASAS, E. *El desarrollo curricular en secundaria*. Ed. CEAC. Barcelona. 1997.

El desarrollo curricular en secundaria analiza críticamente la Reforma Educativa, sobre todo en su vertiente curricular, y propone alternativas pedagógicas en los aspectos más

discutibles. Ejemplifica en la ESO los diferentes niveles de concreción curricular añadiendo propuestas novedosas de reordenación en cada uno de ellos.

Se pretende así favorecer un diseño que, a partir de la reflexión teórica, llegue a la práctica con una mayor clarificación conceptual y un mayor grado de coherencia didáctica en sus diversos componentes. Todo ello con la finalidad de ayudar al profesorado de secundaria en el ejercicio responsable de sus competencias curriculares incrementados por la Reforma Educativa. Entre ellas, la de planificar el diseño, el proceso y la evaluación de sus prácticas docentes.

## PROFESORES



ALVAREZ, L. y SOLER, E. *¿Qué hacemos con los alumnos diferentes? ¿Cómo elaborar adaptaciones curriculares? Claves de programación*. Ed. SM. Madrid. 1997.

La extensión de la educación a una población más amplia supone también un aumento de la diversidad del alumnado. Ante esta situación, los equipos docentes a

menudo no saben cómo actuar, y contar sólo con la buena voluntad no es suficiente: puede llevar al desánimo de los profesores y al fracaso escolar de los alumnos.

Uno de los índices que miden la calidad de un centro educativo es, precisamente, su capacidad para atender a alumnos con capacidades y ritmos de aprendizaje distintos; en ello se centra uno de los retos de la educación: lograr una enseñanza válida para todos.

Esta ampliación de la educación requiere la preparación de los equipos docentes orientada a conocer cómo se realizan en la práctica las adaptaciones del currículo escolar. Este libro quiere servir de guía para ello, de manera que el Equipo docente encuentre en él orientaciones prácticas para adecuar la programación a esa diversidad de alumnos con la que tiene que trabajar.

## TUTORES

BONET, J. *Se amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Ed. Sal Terrae. Bilbao. 1996.

«Se amigo de ti mismo» recomienda el maestro a su discípulo en un antiguo relato hindú transmitido por Tony de Mello en uno de sus libros: «y tu yo te dejará en libertad para amar a tu prójimo».

La psicología humanista está plenamente de acuerdo con esta recomendación. Todos sin excepción —mujeres y hombres, adolescentes y niños— necesitamos una aceptación fundamental de nuestro ser y de nuestra manera de ser, un sano amor de nosotros mismos, una autoestima suficiente, para avanzar en nuestro desarrollo personal e impersonal.

A juzgar por el número de libros publicados y de cursos ofertados, especialmente a partir de los años ochenta, existe entre nosotros un creciente interés por la autoestima. Como decía Martín Descalzo: «La experiencia me ha enseñado que sólo cuando uno ha empezado a aceptarse y amarse a sí mismo, es capaz de aceptar y amar a los demás».



## FAMILIA

ROJAS, E. *El amor inteligente. Corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz*. Ed. Temas de Hoy. Madrid. 1997.

Lo que el ser humano necesita es amor. Hoy la palabra amor está falsificada: su abuso y manipulación la han ido degradando; a cualquier cosa se le llama amor. En el tablero de la psicología juegan al ajedrez los sentimientos y la razón; arbitrados por la cultura. El amor inteligente tiene tres notas básicas en su sinfonía: corazón, cabeza y espiritualidad, sin olvidar que lo cotidiano nunca es vanal ni insignificante. El mejor amor se echa a perder si no se cuida a base de pequeños detalles.

El doctor Enrique Rojas vuelve a enriquecernos con un análisis psicológico profundo que se adentra en el «cuarto de máquinas» de la conducta y se va abriendo paso entre masas de ideas y conceptos, guiado por un principio fundamental: para estar con alguien es preciso estar primero con uno mismo.

El amor tiene un alto porcentaje de artesanía psicológica. Nos hace libres y esclavos, nos emancipa y nos sujeta. El autor de esta obra quiere educar la inteligencia y la afectividad, porque sabe que comprender tarde es no comprender.

