

# Índice

Prólogo .....	5
---------------	---

## Capítulo 1

¿POR QUÉ ES NECESARIO QUE DUERMAN BIEN? .....	11
--	----

## Capítulo 2

¿QUÉ DEBO SABER ACERCA DEL SUEÑO? .....	15
Introducción .....	15
¿Por qué existe un estado de sueño-vigilia? .....	15
Necesidades del sueño en el niño/a .....	18

## Capítulo 3

AUTORES MÁS CONOCIDOS .....	25
DOCTOR ESTIVILL .....	25
DOCTOR GONZÁLEZ .....	29
ANÁLISIS DR. ESTIVILL VS. DR. GONZÁLEZ .....	32

## Capítulo 4

EXPERIENCIAS DE FAMILIAS .....	43
EXPERIENCIAS DE FAMILIAS .....	43
ENTREVISTA 1 .....	48
ENTREVISTA 2 .....	55
ANÁLISIS ENTREVISTAS .....	63

# **Capítulo 5**

## **BENEFICIOS Y DIFICULTADES**

**DE LOS DIFERENTES MÉTODOS .....73**

**BIBLIOGRAFÍA .....79**