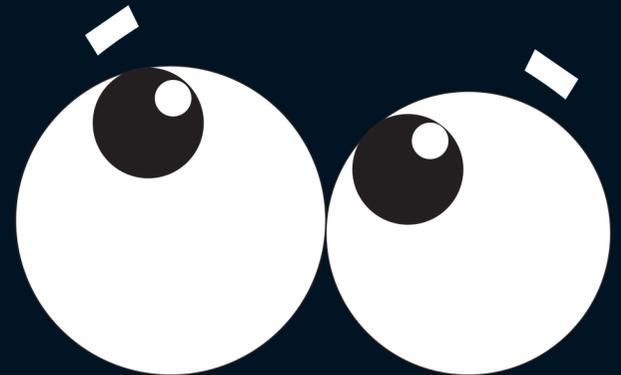


Luciana Tisser | Magda Lahorgue Nunes

POR QUE NÃO GOSTO DA HORA DE DORMIR?

Crianças entendendo
por que é importante dormir





PORQUE NÃO GOSTO DA HORA DE DORMIR?

Luciana Tisser | Magda Lahorgue Nunes



2015



DEDICATÓRIA

Ao meu filho, Lucca, que adora dormir; segundo ele, dormir é relaxar.

Luciana Tisser

À minha filha, Joana, que sempre soube qual é a hora certa de dormir.

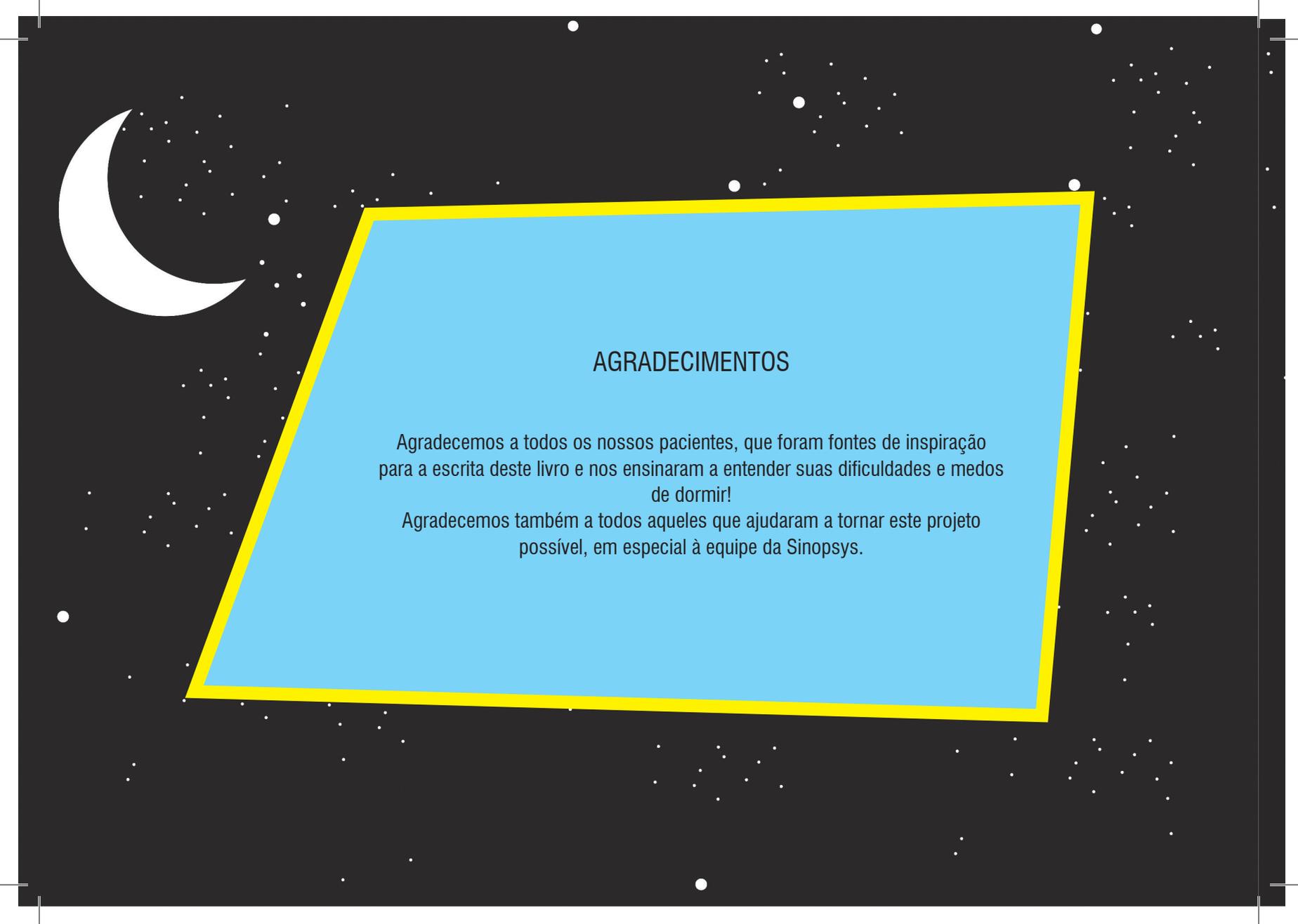
Magda Lahorgue Nunes

APRESENTAÇÃO

Este livro tem como objetivos ensinar o público infantil sobre a importância do sono e orientar os pais/responsáveis em relação a dúvidas, questões e curiosidades referentes ao tema, além de abordar o manejo prático das situações mais frequentes a partir de um enfoque cognitivo-comportamental. Com linguagem acessível e ilustrativa, a obra explica às crianças aspectos concernentes ao sono, suas alterações e o modo como elas podem ser ajudadas a ter uma boa qualidade de sono e prevenir possíveis alterações cognitivas, emocionais e comportamentais decorrentes da carência de uma boa qualidade de sono.

Por meio da conexão entre o entendimento do sono, o reconhecimento de sua importância e a aprendizagem de estratégias de enfrentamento para possíveis dificuldades, o leitor poderá reconstruir suas ideias e seu comportamento em relação ao adormecer, desmistificando medos, ansiedades, dependência dos pais e angústias. Mediante algumas questões inseridas em quadros ao longo do texto, o leitor é convidado a interagir, contando um pouco de si, o que acaba sendo mais um facilitador no manejo da situação.

Boa leitura!



AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos os nossos pacientes, que foram fontes de inspiração para a escrita deste livro e nos ensinaram a entender suas dificuldades e medos de dormir!

Agradecemos também a todos aqueles que ajudaram a tornar este projeto possível, em especial à equipe da Sinopsys.

Vamos entender por que algumas crianças não dormem bem? O medo é uma das principais razões, sabia?

A seguir, vamos fazer uma lista de todos os medos que as crianças podem sentir à noite e explicar por que eles não são tão assustadores como parecem.