

no vull anar a  
dormir



Fills núm. 1

# Si el teu fill no vol anar a dormir

## LLIBRES ESPECIALITZATS

- 613.7 Est (MP) Eduard Estivill *Duérmete, niño.*
- 613.7 Est (MP) Eduard Estivill *Vamos a la cama.*
- 613.7 Est (MP) Eduard Estivill *Método Estivill.*  
*Guía Rápida para enseñar a dormir a los niños.*
- 613.95 Wei (MP) M. Weissbluth *Dormir bien noches tranquilas para el niño y sus padres.*

## CONTES INFANTILS

- I\* Afa (PL) Laurence Afano *El Marc i la Maria se'n van a dormir.*
- I\* Ash (PL) Jeanne Ashbé *Oh! És fosc...*
- I\* Mor (PL) Atsuko Morozumi *A dormir!*
- I\* Ros (PL) Tony Ross *A dormir.*
- I\* All. Mireille d'Allancé  
Narracions fantàstiques *Quan tenia por de la fosca.*
- I\* Car. Jaume Carrera  
El món que m'envolta *En Bernat no vol... anar a dormir.*
- I\* Chi. Lauren Child  
El món que m'envolta *No tinc son i no aniré a dormir.*
- I\* Coe. Helen Cooper  
El món que m'envolta *El nen que no volia anar a dormir.*
- I\* Gli. Debi Gliori,  
El món que m'envolta *La flassada de la Flora.*
- I\* Iwa. Kazuo Iwamura  
El món que m'envolta *La família ratolí se'n va a dormir!*
- I\* Lip. Ewa Lipniacka,  
El món que m'envolta *A dormir, o...!*
- I\* Ram. Mario Ramos  
El món que m'envolta *Al llit, petit monstre!*
- I\* Ros. Roser Ros  
El món que m'envolta *En Bernat no se'n vol anar al llit.*
- I\* Sai. D. Saint Mars  
El món que m'envolta *La Lili no vol anar al llit.*
- I\* Zat. Jesús Zatón  
El món que m'envolta *En Joan no dorm.*
- I\*\* Irv. John Irving. *El ruido que hace alguien cuando no quiere hacer ruido.*

**L'insomni pot definir-se com una incapacitat per dormir que altera l'estat de la persona i el seu ritme de vida diürn.** Dormir és absolutament necessari per llevar-se en condicions per abordar el nou dia. L'insomni pot manifestar-se com a dificultat per iniciar el son o per mantenir-se adormit, o pel fet de despertar-se massa d'hora.

Els pares solem trobar veritables problemes per aconseguir que es fiquin al llit. Les causes poden ser l'ansietat de la separació, l'intent de controlar el seu entorn, les migdiades massa llargues o els jocs bruscs o massa estimulants abans d'anar a dormir. Sovint aquest insomni s'associa a un mal aprenentatge de l'hàbit de dormir, que s'ha d'aprendre. D'aquesta manera, resulta bàsic establir un ritual entorn de l'acció de ficar-se al llit.