

Para que tus noches vuelvan a ser
para descansar

E-book de sueño infantil




Ducha, cena y a dormir
Asesoras de sueño infantil

@duchacenayadormir

www.duchacenayadormir.com

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN NUESTROS MINIS

-Una mirada a los primeros meses de sueño de nuestros bebés-

Dormir es importante en todas y cada una de las etapas de nuestra vida. **¿Por qué?**

El sueño es nos llena de energía, lo que nos permite afrontar nuestro día a día de la mejor forma posible. Pero es importante saber que **no solo es importante dormir**. Debemos asegurarnos un **sueño reparador**, lo que implica que nuestras **horas de sueño** sean las correctas, en el **momento idóneo** y en un **espacio adecuado**.

Si para un adulto el descanso es tan importante, parémonos a pensar en la importancia del sueño para nuestros minis. Dormir la **cantidad de horas necesarias** y tener un **sueño de calidad** es **trascendental para su crecimiento y desarrollo**. Es mientras duermen cuando el sistema nervioso del bebé madura y regula el crecimiento de sus órganos.

Debemos tener claro que no todos nuestros minis duermen igual, ni las mismas horas. Cada bebé tiene unos patrones definidos, unas necesidades un carácter... Somos nosotros, sus padres, los que debemos observarles y conocer sus necesidades para poder favorecerlas.

¿Cómo?

Fácil (y difícil a la vez):

Creando hábitos de sueño saludables
desde el primer momento

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN NUESTROS MINIS

Estas pautas están recomendadas a partir de los 6 meses, pero podéis ir poco a poco aplicando algunas cosas.

Y te preguntarás, ¿cómo creo esos hábitos? Y una vez creados, ¿cuándo debo acostar a mi bebé? ¿y cómo puedo saber cuánto sueño es suficiente?

Dormir es una necesidad básica pero muy particular. Existen tantos hábitos como minis en el mundo. Lo importante es mantener la calma e identificar, tanto las necesidades, como las señales que nos dan nuestros bebés y para ello, la confianza en vosotros, sus padres, es clave.

Con esta guía, desde @duhacenayadormir, queremos ayudaros e informaros sobre cómo gestionar el descanso de vuestros minis desde el primer momento. Queremos enseñaros a observar a vuestros hijos utilizando vuestros instintos y daros una serie de consejos para crear unos hábitos de sueño saludables.



Comencemos...

1

LACONFIANZA EN VOSOTROS ES LA CLAVE

Desde que nuestro mini llega al mundo forja la confianza en sí mismo a través de nosotros, por lo que mostrarnos como padres seguros de nosotros mismos les ayudará en todos los ámbitos de su vida, incluido el sueño.

¿Qué necesitamos para sentir esa confianza en nosotros y transmitírsela a nuestros minis? *Constancia, determinación y tener claro que lo que queremos es lo mejor para ellos.*

Nuestros hijos acaban de llegar a un mundo totalmente desconocido para ellos, repleto de cosas nuevas que poco a poco, irán descubriendo. Si les ayudamos a descubrirlo de una forma segura y transmitiéndoles confianza y afectividad, lo hará de una forma mucha más relajada y será más fácil.

Esto lo podemos trasladar al sueño. Nuestro mini ha vivido 9 meses en un entorno calentito, conectado a mamá las 24 horas del día y de repente, de un día para otro, la situación cambia. Por ello, nuestro hijo va a necesitar que nosotros les demos más seguridad y más confianza y solo lo conseguiremos sintiéndonos bien y seguros con cómo lo estamos haciendo como padres.

También es plenamente necesario que *confíen en nosotros* y esa confianza se consigue acudiendo siempre que nos necesiten, no deben sentirse abandonados.

Si queremos que estén tranquilos en su espacio de sueño, necesitamos poco a poco *crear esa base*, para ello es importante acompañarlos y demostrarles que *siempre vamos a estar ahí para ellos.*

¿Quieres
saber más?

2

SE CONSTANTE CON LA HORA DE ACOSTARLE Y DE LEVANTARLE

Para que un hábito se establezca, necesitamos un tiempo haciendo "esas" cosas de la misma manera. *Se constante*, ten una rutina marcada y poco a poco, todo estará bajo control.

Las rutinas son nuestros aliados Una vez todo esté controlado, claro que puede haber excepciones, y modificaciones y algún día "locura".

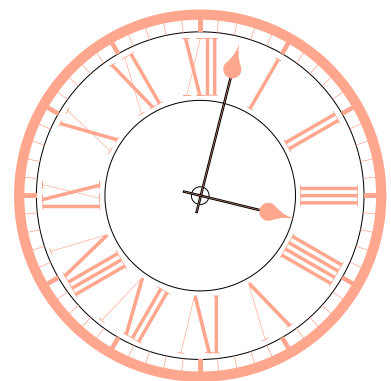
Si no es muy habitual y una vez pasada esa excepción volvéis a la normalidad, todo *volverá a estar como antes*, pero si se repite durante varios días, quizá hay que reconducir la situación cuando volvéis a la normalidad.

Otra cosa a tener en cuenta, el día que haya alguna excepción, quizá la noche sea regular, pero es normal.

Intentad marcaros un *mismo horario*, sobre todo la hora de despertar y la hora de acostar.

Lo ideal es que se despierten entre las **7:00** y las **8:30** de la mañana y que se acuesten entre las **19:30** y las **21:00**

(En función de la edad y necesidades)



¿Quieres saber más?

3

ASEGURAR QUE LAS SIESTAS SEAN REPARADORAS Y REGULARES

Las siestas son igual de importantes para el desarrollo neurológico y físico de los niños que el sueño nocturno.

Dormir la siesta es una **necesidad fisiológica** que forma parte del patrón de sueño de todos nuestros minis, por lo que podemos asegurar que una buena siesta ayudará a tener una mejor noche. **¿Por qué?** Por el sobre cansancio. Las siestas nos ayudan a regular el **nivel de cortisol** que tenemos en nuestro cuerpo, de esta manera, cuando llegue la hora de dormir, no estará en unos niveles elevados.

- Un truco sobre las siestas es que es más importante que las duerman a cómo las duerman -

Pero como en todo lo que se refiere a nuestros minis, cada niño tiene sus propias **necesidades de sueño** y el momento de crecimiento en el que se encuentran también influye.

Lo importante, por parte de los padres, es **no forzarles**, ofrecerles la posibilidad de dormir, preparar un **ambiente óptimo**, establecer una **rutina** y asegurarnos de que sean **reparadoras**, es decir, como mínimo deberían durar unos **45/60 minutos**, un ciclo de sueño completo, y preferiblemente han de ser a **oscuras**, sobre todo a partir de los 3-4 meses, cuando su organismo ya es capaz de producir de manera regular **cortisol y melatonina**.

¿Quieres saber más?

Las 3 primeras semanas han de ser con luz, les servirá para distinguir la noche y el día

3.1 LAS VENTANAS DE SUEÑO

Conocer *las ventanas de sueño también* puede ayudar.

Las ventanas de sueño son el tiempo en el que nuestros minis deben estar despiertos como *mínimo* y como *máximo* entre siestas y hora de dormir.

PRIMER MES

45' - 1h

1-3 MESES

1h - 2h

4-6/8 MESES

1.5h - 3h
(3 siestas)

7/9-15/18 MESES

2h - 4/5h
(2 siestas)

15/18 MESES Y MÁS

4 - 6h
(1 siesta)



¿Quieres
saber
más?

4

ADECÚA EL HORARIO DE TU MINI A SU RITMO BIOLÓGICO

¿Nos atrevemos a decir en voz alta cuál es uno de los **retos más importantes** para los padres cuando nuestros minis llegan al mundo?

Sin duda, conseguir que nuestros hijos adquieran un **horario de sueño correspondiente** con su ritmo biológico y que el mayor número de horas de sueño sean por la **noche** (sin olvidarnos de las siestas que necesiten durante el día, por supuesto).

¿Cómo lo podemos lograr? Aquí os dejamos **algunos tips**:

- Tener presentes sus **señales de cansancio**, os ayudarán a que no os paséis del momento adecuado.
- Las **ventanas de sueño** también son fundamentales, repasar cual corresponde a su edad.
- Cread una **rutina** para iros a dormir, esto le ayudará a saber que paso viene después y poder llegar más relajado.
- Dormir a **oscuras** para ayudar a la producción de melatonina
- Favorecer las **siestas**, también con ritual y a oscuras a partir de los 4 meses siempre.

Recordad, primero nos deberíamos adaptar a su horario, para que los hábitos queden bien instaurados, es más fácil hacerlo de esta manera. Más adelante se podrán adaptar ellos a nuestros horarios de adultos.

¿Quieres saber más?

Lo ideal es que se despierten entre las **7:00** y las **8:30** de la mañana y que se acuesten entre las **19:30** y las **21:00**

Deberían dormir unas **11-12** horas por la noche, la hora de dormir se calcula según la hora de despertar.

(En función de la edad y necesidades)

5

IDENTIFICA SUS SEÑALES DE CANSANCIO

Las **señales de cansancio** nos ayudarán a identificar cual es el mejor momento para que nuestros minis se vayan a dormir.

Estas señales las tienen todos los niños, hay que observarles para conocer cuales son las que más se notan en los nuestros y así poder dar con el momento oportuno.

Se dividen en 3 grupos, **TEMPRANAS**, **INMEDIATAS** y **TARDÍAS**. Cada una de ellas tiene un tiempo adecuado para ponerles a dormir cuando las identifiquemos.



Con las señales **TEMPRANAS** tendremos un margen de **20 mins** para que pongamos a nuestros minis a dormir, es momento de empezar con el ritual de despedida y que el ambiente esté tranquilo.

Las señales **INMEDIATAS** nos indican que es el **momento perfecto**, ya deberían estar con el pijama listos para dormir.

Las señales **TARDÍAS** son las más fáciles de identificar, nos indican que **nos hemos pasado** del momento. Si ocurre en una siesta, lo mejor es cambiar el chip, jugar durante 10 mins y volver a intentarlo, pero si es por la noche, lo mejor es intentar que se tranquilicen en la habitación.

¿Quieres saber más?



5.1

SEÑALES DE CANSANCIO

TEMPRANAS

20 minutos para ponerle a dormir

Cejas, entrecejo y ojos rojos

Mirada perdida

Reducir actividad

Bizquear (los más pequeños)

Cansarse rápido de lo que hagan

TARDÍAS

Te has pasado de tiempo

Frotar ojos con intensidad

Arquear la espalda

Llantos

Tirar del pelo u orejas

Quejas por cualquier cosa

INMEDIATAS

5 minutos para ponerle a dormir

Primer bostezo

Rascarse los ojos

Rascarse las orejas

Ruiditos para calmar

Pequeños "quejidos"

Buscar el pecho o brazos



¿Quieres saber más?

6

TENER UNA RUTINA CLARA Y CREAD UN RITUAL ANTES DE DORMIR

Siempre recomendamos tener un **ritual** antes de dormir, pero ¿por qué es tan importante? A nuestros minis les aporta **seguridad**.

Saber qué va a ocurrir después les ayuda a irse más **relajados** a dormir, por lo que el proceso será más fácil.

Un ritual es un **momento especial** entre vuestro mini y vosotros, así que aprovechadlo. Son los 5 o 10 últimos minutos del día en los que podéis repetir unas **5-6 pequeñas acciones** y que, además, sean fáciles de identificar por ellos. **Siempre iguales**

Si adquirimos este ritual desde que nuestros minis son muy pequeños lo interiorizarán antes y todo será **más fluido**.

Antes de las **siestas** también conviene tener un ritual, puede ser el mismo, parecido o diferente, pero siempre igual.

Esto ayudará a que sepan que toca dormir y no sea cuando nosotros miramos un reloj o los vemos bostezar..

EJEMPLO DE RITUAL

Cremita con masaje
Pijama
Biberón/pecho
Cuento
Buenas noches a todos
Bajar persianas de la habitación
Coger un muñeco de apego
Apagar la luz
Brazos si quieren un ratito
A dormir.

¿Quieres saber más?

7

UN ESPACIO SEGURO Y ACOGEDOR PARA DORMIR

Tener un *ambiente adecuado* para que nuestros minis duerman es igual de importante que la rutina previa o unos horarios bien establecidos.

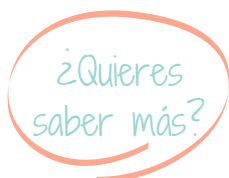
Un espacio *seguro y acogedor* les ayudará a conciliar mejor el sueño y favorecerá su descanso.

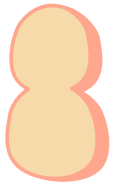
Hay factores evidentes que todos identificamos como esenciales, como, por ejemplo, tener un ambiente *libre de humo*, sin ruido ni mucha luz y con una *temperatura agradable (18-22)*.

Pero también debemos tener en cuenta que:

- En la cuna no debería haber ningún objeto hasta los 6 meses.
- El colchón debe ser firme.
- Los móviles de cuna con luces o proyectores no ayudan a que duerman mejor, les distraerán.
- Deben dormir sin música, pero el ruido blanco si se puede usar
- No tiene que haber ni almohadas ni sábanas al menos el primer año, pueden resultar peligrosos y ellos no saben taparse. Cuando no se mueven se les puede tapar siempre que sea por debajo de las axilas y el bebé pegado a la parte de abajo de la cuna

La información es poder





AYÚDALE A QUE CONCILIE EL SUEÑO DE MANERA AUTÓNOMA

Una de las claves para que nuestros minis aprendan a dormirse tras un despertar nocturno es que sepan hacerlo a la hora de dormir.

Si nuestros minis se **duermen en la cuna**, las posibilidades de que sepan gestionar los despertares nocturnos se elevan.

¿Por qué? porque si se duerme en el mismo lugar donde va a dormir por la noche, cuando se despierte se encontrará en el mismo sitio, será más fácil que vuelva a dormirse sin problema, ya que ese microdespertar será parcial y no necesitará ayuda para volver a conciliar.

No siempre es así, es un proceso que hay que ir trabajando poco a poco, si tu mini ya se duerme en la cuna, es muy **buena señal**, ve poco a poco avanzando.

Nunca debemos perder de vista que nuestros minis son bebés, nos necesitan y nosotros debemos estar para ellos dándoles toda la atención y cariño que nos reclamen para que se sientan seguros, esto ayudará a que se vayan a dormir tranquilos y relajados.

¿Qué podemos hacer para que esto ocurra?

Como en casi todo lo relacionado con nuestros hijos, lo ideal es generar la **confianza** suficiente, demostrándoles que siempre que nos necesiten, vamos a estar para ellos.

De esta forma, cada vez nos "necesitaran" menos y lograremos que se duerman solitos **tranquilos** en su cuna.

¿Quieres saber más?



¿NECESITAS MÁS AYUDA?

En Ducha cena y a dormir somos 3 chicas, Ana (la cara visible) Nia y Laura. Las 3 somos mamás y Asesoras de sueño además de formación en Pedagogía, Disciplina positiva y Lactancia. También tenemos mucha experiencia en el trato con niños más mayores, desde los 6 hasta los 18 años.

Nos caracterizamos por nuestra cercanía, sinceridad y lo más importante, la EMPATÍA que generamos con las familias.

Nuestra filosofía es trabajar siempre de forma *respetuosa*. Esto quiere decir que lo hacemos de una forma dulce y gradual para que, tanto los minis como los padres, os sintáis *a gusto con el proceso*. Creemos y trabajamos con *apego seguro*. En todo momento, vuestro mini va a saber que si os necesita, estaréis ahí para él. Pero también aprenderá a *autorregularse* y calmarse en los momentos que tenga que hacerlo.

A pesar de que no creemos en que dejar llorar al bebé sea un método de aprendizaje, no podemos garantizar que no haya llanto. Esto es una fase normal: estamos realizando una serie de cambios y vuestro mini se quejará por ello. *Lo importante es que siempre estaréis a su lado para calmarlo* y que no se sienta abandonado.

A continuación, os presentamos nuestras opciones, todas siguiendo nuestra filosofía.



NUESTROS PLANES

PARA MENORES DE 4 MESES

Luna Lunera

1. Solo guía

Con esta opción entenderéis la evolución del sueño hasta los 6 meses y las etapas por las que ha pasado o va a pasar vuestro hijo.

Os damos una guía en pdf de cómo actuar cada mes y os enseñamos a interpretar sus señales. También os enseñamos los hábitos de sueño saludables y cómo inculcarlos según la edad.

El coste de esta opción es de **40€**

COMPRAR

2. Guía + Videollamada

Hacemos una videollamada de 1 hora aprox, donde aclararemos vuestras dudas y mantendremos una conversación sobre vuestra situación actual y cómo afrontar el futuro próximo. La información os la daremos por escrito para que la podáis consultar en el momento que necesitéis.

El coste de esta opción es de **120€**

RESERVA

3. Guía + Videollamada + seguimiento

Incluye un seguimiento de 2 mails al mes hasta que cumpla los 6 meses, de esta manera podéis aclarar dudas que os surjan en el momento. Los mails los tendréis que enviar vosotros. También incluye la Guía.

El coste del plan es de **240€**.

RESERVA



NUESTROS PLANES

PARA MAYORES DE 4 MESES

Consulta Cucú Tras

Una consulta de 45 minutos, para resolver dudas y realizar algún ajuste.

Esta opción incluye un mail con dudas y evolución a los 10 días desde la llamada.

No se puede realizar un plan personalizado ya que necesitamos más información y más tiempo, pero sí que ayuda a establecer unos hábitos de sueño saludables.

Si quieres mejorar solo algunos aspectos, es muy útil.

Esta consulta tiene un coste de **79€**

RESERVA

PARA MAYORES DE 6 MESES

Plan Palmas Palmitas

Un plan de sueño personalizado sin seguimiento.

Vosotros iréis paso a paso con lo que os hemos explicado en la videollamada. Si tenéis dudas podéis reservar una llamada de seguimiento (30€/30 minutos) enviándonos previamente un e-mail con las dudas y el registro de sueño para que sea más efectiva.

Estas llamadas de seguimiento se pueden contratar en un periodo de 2 semanas desde que empezáis el plan.

El coste del plan es de **240€**

RESERVA

NUESTROS PLANES

Plan Cinco Lobitos

Un plan de sueño personalizado con seguimiento.

Cada día tendréis que actualizar el registro de sueño del día anterior y avisar por mail antes de las 12. Es ahí donde expondréis las dudas que os vayan surgiendo. Os contestaremos por mail y os daremos las indicaciones en caso de que sea necesario.

También incluye 6 llamadas de seguimiento por si lo consideráis necesario, reservándose previamente. Seréis vosotros los que las solicitaréis.

Es importante enviar el registro, para poder contestar al mail y llevar un seguimiento adecuado

La duración de este plan es de 3 semanas.

*Tiene un coste de **395€**.*

Al finalizar el plan os enviaremos un documento con tips para el futuro y conclusiones de los objetivos que habéis conseguido.



Para que tus noches vuelvan a ser
para descansar

Guía de sueño infantil



Si tenéis cualquier duda contactad en:
miconsulta@duhacenayadormir.com

Si te ha gustado este ebook y quieres que sigamos
generando contenido, nos puedes ayudar aquí:

[Quiero ayudarte con un donativo](#)




Ducha, cena y a dormir
Asesoras de sueño infantil