

DUERME FELIZ



**EVENTO:
MEJORA EL
SUEÑO DE TU
BEBÉ**

Cuaderno de trabajo



Sueño autónomo

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

Una asociación de sueño es todo lo que necesita un bebé para conciliar el sueño, y por lo tanto, lo necesitará también en sus despertares nocturnos de la noche para volver a dormirse, ya que no sabe hacerlo solo, y por tanto, reclama tu ayuda

Por lo tanto, cuando queremos "reducir" los despertares nocturnos de un bebé, lo que debemos enseñarle es la habilidad de sueño autónomo en su cuna o cama.

Es decir, que sea capaz de dormirse solo sin ayuda





Sueño autónomo

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Cómo se duerme tu bebé?

¿Cuántas veces suele despertarse por la noche?

¿Dónde te gustaría que durmiera?

¿A qué situación te gustaría llegar para estar cómoda y feliz y poder descansar mejor?

¿Crees que es tu momento de conseguir estos cambios?

¿Qué es lo que más te preocupa o tu mayor reto a la hora de hacer cambios en el sueño de tu bebé?

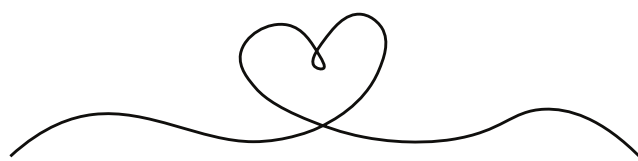
¿Crees que tus expectativas son realistas?

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

Recuerda realizar las actividades de cada día para ir aplicando todo el contenido
¡Nos vemos a las 18:00h en Zoom!

Aquí tienes el enlace.

En el Zoom de hoy hablaremos sobre métodos de sueño autónomo, mi método CALMAR y las 3 claves para reducir los despertares nocturnos



Gracias por tu compromiso y participación