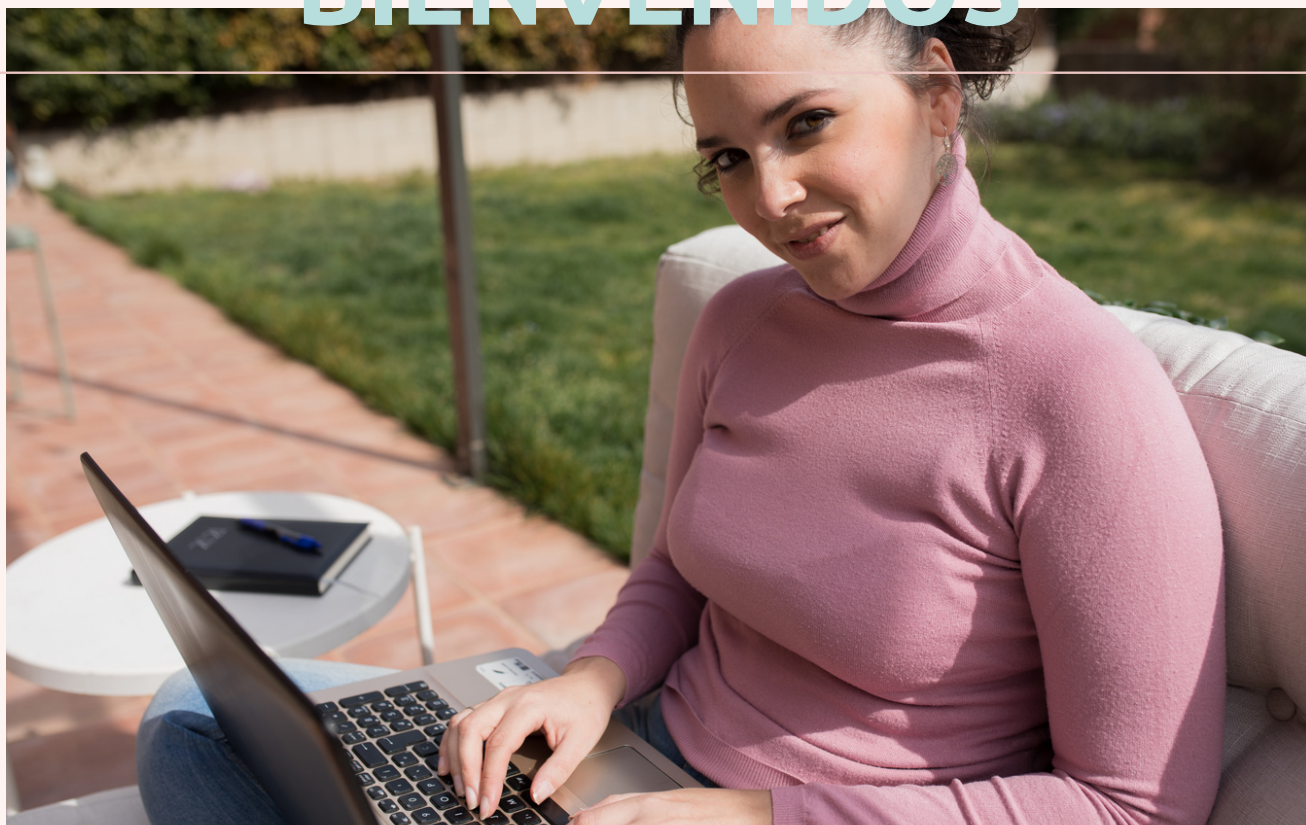




INFORMACIÓN ANTES DE EMPEZAR

LEER ESTE EBOOK ANTES DE EMPEZAR
CON EL PLAN

BIENVENIDOS



Bienvenidos al programa más completo que encontraréis en Duerme feliz.

Mi nombre es Desire, fundadora del proyecto Duerme feliz y especialista en sueño infantil formada y certificada por el IPHI y CESI y con experiencia en el sector desde el 2013 gracias al cual he podido ayudar a cientos de familias a encontrar ese equilibrio de descanso familiar que tanto anhelaban.

Yo o una de las asesoras de mi equipo (formadas y mentorizadas por mi misma) seremos las que os acompañaremos durante estas tres semanas en las que crearemos un plan de sueño conjuntamente y os guiaremos y os apoyaremos para llevarlo a cabo con éxito.

¡Gracias por confiar en Duerme Feliz!

INTRODUCTION

Antes de empezar con un plan de sueño es muy importante que entendáis algunas cosas básicas sobre el sueño del bebé.



Queremos ofreceros todo lo que necesitáis durante el tiempo que estemos juntos, pero, antes de eso, necesitamos que entendáis varias cosas con respecto al sueño de vuestro bebé, ya que, para nosotras, es especialmente importante que, hagáis lo que hagáis, salga de vuestro corazón, de lo que sentís, de lo que necesitáis y hagáis el proceso conociendo sus pros y sus contras y estando seguros. Queremos que vuestra decisión sea una decisión consciente, basada en la información.

Para ello queremos ofreceros este ebook con alguna información básica sobre el sueño del bebé que necesitáis conocer para comprender lo que supone un plan de sueño.

Tomaros vuestro tiempo para leerlo



CONTENIDO

01

El sueño del bebé: ¿Por qué se despierta? ¿Cómo evoluciona?

02

El mándala Duerme feliz y cómo lo llevaremos a la práctica.

03

¿Es necesario enseñar a dormir al bebé?

04

¿Se puede enseñar la habilidad de conciliar el sueño respetuosamente?

05

Toma tu decisión libremente. Haz tu propio trabajo de introspección.

06

Conclusiones.

NATURALEZA DEL SUEÑO. ¿CÓMO DUERME UN BEBÉ?

Antes de empezar con un plan de sueño me gustaría que entendierais porqué se despierta un bebé y hasta qué punto es normal o no su comportamiento nocturno para que podáis determinar si realmente tenéis un problema en casa.

Para ello será necesario hablar un poco sobre biología y naturaleza del sueño.



Lo primero que necesitamos entender es que, fisiológicamente hablando no duerme igual un bebé recién nacido que un bebé de 6 meses, que un adulto o un anciano. Y esto es así porque tenemos necesidades distintas según la edad que se cubren de maneras distintas cuando dormimos.

El sueño es un proceso que va evolucionando a lo largo de la vida y conocer esta evolución nos puede ayudar a entender algunos cambios que experimentan nuestros hijos y nos ayudan también a empatizar y a crear unas expectativas realistas entorno al sueño infantil.

Un bebé, por ejemplo, necesitará alimentarse con frecuencia tanto durante el día como durante la noche. Es por ello que, fisiológicamente hablando, la arquitectura del sueño de un bebé se compone sobre todo de un sueño REM y no tanto de sueño profundo para que le sea más sencillo despertar en el momento que haya una necesidad nutricional por satisfacer.

Además, un bebé tiene un ritmo polisecuencial, es decir, dormirá en varios pequeños periodos de sueño durante las 24h del día precisamente por la misma razón: facilitar la ingesta del alimento, asegurar su supervivencia manteniéndolo cerca a su cuidador y descansar a menudo para poder evitar la sobreexcitación de los grandes estímulos de la vida fuera del útero.

Los ciclos de sueño de un bebé, además, son mucho más cortos que los ciclos de sueño de un adulto. En un adulto duran unos 90-120min. En cambio, en un bebé duran no más de 45 o 60min. Es por ello también que sus siestas serán cortas pero frecuentes.

A medida que éste bebé va creciendo su sueño también va evolucionando, pero todos estos cambios tendrán una repercusión en el sueño que no será la esperada probablemente.

A partir de los 4 meses, por ejemplo, se produce un gran cambio a nivel fisiológico del sueño: El bebé incorporará nuevas fases del sueño hasta llegar a tener las mismas que el adulto. Pero para él bebé éste cambio supondrá un gran esfuerzo, así que será muy común percibir como padres/madres un retroceso del sueño de nuestro bebé con más despertares nocturnos, más dificultad en conciliar el sueño y más facilidad de despertar ante cualquier cambio durante su sueño.



Está experimentando muchos cambios a nivel en la arquitectura de su sueño y todo ello tendrá una repercusión en su descanso que percibiremos como retroceso, aunque en realidad simplemente será un bebé que está evolucionando, está creciendo y está madurando.

Muchos de los “problemas” de sueño empiezan alrededor de los 4 meses a raíz de todos los cambios a nivel fisiológico del sueño que experimentará en esta etapa.

Como veis el sueño es evolutivo.

El sueño de un bebé va evolucionando hasta parecerse cada vez más al sueño de un adulto, pero esta adaptación, esta evolución, no es ni lineal ni rápida.

Ahora nos falta entender otra cosa:

¿POR QUÉ SE DESPIERTA?

Todos, tanto adult@s como niños/as,, pasamos por varios ciclos de sueño durante la noche y, al finalizar cada ciclo de sueño, se producen los llamados micro-despertares (estados de semiconsciencia en medio de la noche)

La gran diferencia entre un adulto y un bebé es que un adulto, como ser maduro que es, ha aprendido a gestionar dichos microdespertares de forma autónoma y sabe volver a redormirse sin la necesidad de que nadie le ayude. En cambio, un bebé, no tiene esa habilidad y, por lo tanto, reclama ayuda para volver a conciliar el sueño. Normalmente reclamará aquello con lo que concilió el sueño por primera vez (el chupete, el bibi, los brazos, la teta...).

Es decir, todos nos despertamos por la noche, tanto adult@s como niños/as, la diferencia es que nosotros sabemos controlar dichos microdespertares y ellos no.



Por lo tanto, debemos comprender que, mientras éste bebé siga necesitando de ayuda para conciliar el sueño seguirá reclamando esa misma ayuda cada vez que tenga un micro despertar, ya sea que necesite del pecho, del bibi, el chupete, los brazos o cualquier otro elemento para poder redormirse.

"Mientras éste bebé necesite de tu ayuda para conciliar el sueño necesitará de esa misma ayuda para mantenerlo."

Podemos decir que a partir de los 8 meses el sueño del bebé ya se parece mucho al sueño de un adulto fisiológicamente hablando ya que ya tiene todas las fases del sueño adquiridas (5 fases de sueño igual que las de un adulto y ya tiene un ritmo circadiano establecido) pero ahora este bebé entrará en una etapa de maduración del sueño: Nuestro bebé no controla las nuevas fases del sueño y los nuevos microdespertares que está experimentando y va a necesitar tiempo para adaptarse a todo ello.

Pero, además, nos encontraremos con varios cambios en la vida y en el desarrollo del bebé que inevitablemente afectarán al sueño de un modo u otro:

- Alimentación complementaria.
- Relacionarse con el entorno.
- Dientes
- Terrores nocturnos.
- Guardería
- Crisis de la angustia de separación:

Son muchos cambios en muy poco tiempo y jamás deberíamos olvidar que nuestro bebé está adaptándose continuamente.

Con esto no quiero decir que no podamos hacer nada para mejorar el sueño de nuestro bebé y para ayudarlo a madurar ni mucho menos, lo que pretendo es concienciar y ayudaros a entender lo que ha ocurrido hasta el momento y lo que sigue ocurriendo ahora y que vosotros no tenéis la culpa de nada.



TIPO DE DESPERTARES:

A modo de resumen podríamos decir que los bebés se pueden despertar por varios motivos:

- Tomas nocturnas: Necesidad de comer y alimentarse a media noche. Has ta los 12 meses o incluso más puede ser necesario para el bebé comer a media noche.
- Malestar o incomodidad: Dolor, frio, calor, pañal sucio, sed, demasiada luz.... Se despertará porque no es capaz de dormir sintiéndose incomodo.
- Micro despertares: Tienen un despertar leve pero siguen durmiendo sin que llegue a convertirse en un despertar completo. Son bebés que ya controlan los saltos de fase de forma autónoma y por lo tanto, los despertares completos desaparecen y se quedan en simples microdespertares que ni recordamos. Éstos son necesarios para la supervivencia humana y los tendremos toda la vida.
- Despertares completos: Cuando tienen un microdespertar pero no logran conectar con el siguiente ciclo o fase de sueño porque aun no han aprendido a gestionarlos sin ayuda.

Los únicos despertares que algún día podremos evitar son los despertares con desvelo. Si necesita comer, o esta incómodo o malo, sabemos que despertará. Los micro despertares sabemos también que existirán toda la vida, pues los adultos también los tenemos (sabemos dominarlos y no nos enteramos) pero los despertares completos, esos despertares en que solo necesita volver a conciliar el sueño con nuestra ayuda son los únicos que algún día dejarán de existir y son los únicos que podemos tratar de ir evitando cada vez más a medida que van creciendo.

*¿Pero cómo queremos
ayudarlos?*



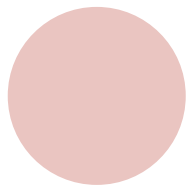
MANDALA DUERME FELIZ

LAS PIEZAS DEL PUZZLE QUE TRABAJAREMOS

Son muchas las cosas que afectan al sueño de un modo u otro y la realidad es que no hay trucos milagrosos. Lo que existen son hábitos de sueño que favorecen el descanso de nuestros hijos/as y que pueden ayudarnos a sentar las bases de un sueño saludable en nuestro bebé a largo plazo. Pero los hábitos hay que trabajarlos en conjunto, como un equipo.

Yo le llamo el mandala duerme feliz y eso es lo que trabajaremos en consulta. Una serie de pilares fundamentales que harán que tu bebé mejore su dinámica nocturna y vosotros como familia podáis descansar. Os explico un poco de cada.





OBSERVACIÓN

Un bebé que tiene sueño dormirá si se cumplen los requisitos necesarios para que concilie el sueño en un ambiente y en unas condiciones apropiadas para el sueño.

Es por ello que es tan importante observar y conocer a nuestro bebé y ponérselo lo más fácil posible cuando percibimos que necesita descansar.

Y lo percibiremos si observamos y aprendemos a entender sus señales de cansancio: la mirada perdida, los ojos vidriosos, rascarse los ojos, tirarse de la oreja.

Es importante también saber evitar la sobre excitación en un bebé. Para ello será necesario ser observadores y conocer así los límites de nuestro hijo/a. Un bebé sobre excitado será un bebé incapaz de relajarse y dormirse de forma serena y tranquila.

Además, saber observación nos ayudará a conectar con nuestro bebé y sus necesidades.

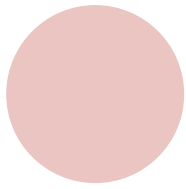
Observar también nos ayudará a aprender a observar sus verdaderas necesidades. Un niño con hambre, con frío, con calor, con malestar etc no será capaz de dormirse. Permítete el tiempo suficiente para observar e ir conociendo a tu bebé sin prisas.

TEMPERAMENTO BEBÉ Y MAMÁ/PAPÁ

Desde recién nacidos los bebés ya cuentan con un temperamento definido.

Hay bebés más sensibles a los cambios y los hay que se adaptan con facilidad a todo. Los hay que lloran mucho y con fuerza y los hay que lloran pero con poco se calman y se tranquilizan. Depende del carácter del bebé puede reaccionar de una manera u otra a los cambios que nos propongamos.

Pero también es importante el acompañamiento papá o mamá. Debemos aportar calma y seguridad al bebé con nuestra manera de acompañar, nuestra manera de sostener y consolar a este bebé ya que él percibirá peligro o no dependiendo de cómo nos sienta a nosotros.



RUTINAS



Las rutinas ayudan a organizar la vida diaria y reducen el estrés de la familia.

Si conoces las necesidades de tu bebé y sabes cuándo va a necesitar cada cosa serás capaz de poder organizar tu vida teniendo en cuenta todas esas necesidades.

Además, la rutina ayuda al bebé a sentirse seguro ya que, gracias a la rutina el bebé será capaz de prever qué va a ocurrir en cada momento y este control sobre su mundo le aporta confianza y seguridad. Y, evidentemente, un bebé que se siente seguro y confiado será un bebé que se sentirá más relajado y un bebé relajado será un bebé al que le costará menos conciliar el sueño y mantenerlo.

Además, dormir en horas semejantes todos los días ayuda al reloj biológico a ponerse en hora y a estar predispuesto a dormir siempre a unas horas parecidas, lo que ayuda al cuerpo a regularse y ayuda a la familia a adelantarse a la necesidad de sueño de hijo/a.

En nuestro plan de sueño nos enfocaremos en elaborar una rutina acorde a las necesidades de sueño del bebé y lograr así que sus necesidades de sueño estén cubiertas siempre. Su descanso y su bienestar será una prioridad ya que dormir es una necesidad básica indispensable para la vida y deberíamos tratar el sueño como algo sagrado.

Para crear dichas rutinas tendremos muy en cuenta las necesidades particulares que veamos en vuestro bebé (para ello es muy importante el registro de sueño de 5 días) y tendremos en cuenta también las estadísticas de sueño que ahora os adjuntamos

Queremos que el bebé duerma las horas que le corresponden para que esté descansado y esté más feliz y eso también lo trabajaremos con un plan de sueño.

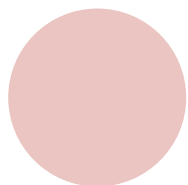
ESTADÍSTICAS SEGÚN LA EDAD



Edad	Sueño día	Sueño noche	Ventanas	N de siestas	Total sueño
0-3 meses	variable	-	-	-	14-17h
4-6 meses	4-5h	10-11h	1-2h	4-3	12-15
6-9 meses	3:30-4h	11h	2-3h	3-2	12-15
9-12 meses	3h	11h	3-4h	2	12-15
12-18 meses	2:30-3h	11h	3-5h	2-1	11-14
18-24 meses	2:30h	11h	5-6h	1	11-14
2 años	1-2h	11h	5:30-7h	1	11-14
3 años	1:30h	11h	6-8h	1-0	10-13



Las ventanas de sueño las horas que estadísticamente hablando puede permanecer despierto un bebé según su edad.



RITUAL PRE-SUEÑO

Los rituales del sueño son esa serie de actos que repetiremos diariamente antes de poner a dormir a nuestro bebé. Son actos que ayudarán al bebé a prepararse para la hora del sueño, le ayudarán a relajarse y a conocer su momento de ir a dormir.

Podemos conseguir ayudar mucho al bebé a relajarse antes de ir a dormir mediante un simple ritual pre-sueño que repetamos cada noche y en cada siesta. El ritual le puede aportar calma y previsibilidad al bebé. El ritual puede servir al bebé de trancé entre la actividad y el sueño y así preparar el cuerpo para la conciliación del sueño.

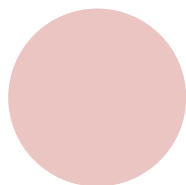
Un buen ritual pre-sueño, bien elaborado y llevado a cabo con constancia pueden tener un impacto muy importante en la conciliación del sueño.

Además, tener un buen ritual pre-sueño puede ayudar al bebé a tener una mejor relación con el sueño.

Por eso, en nuestro plan de sueño elaboraremos un ritual adaptado a la edad y la necesidad del bebé con la intención de mejorar la experiencia de ir a dormir.

TIEMPO DE CALIDAD

La sensación con la que un niño se va a la cama tienen una repercusión directa en la conciliación del sueño y en la calidad de éste. Por eso nuestro ritual estará diseñado con la intención de encontrar momentos de conexión con el bebé, encontrar un espacio de tiempo de calidad. El momento de ir a dormir debería ser un momento agradable, un momento feliz y digno de repetir todos los días. Tomaros el ritual como un momento sagrado y de compartir en familia.



ASOCIACIONES

Los bebés aprenden relacionando conceptos, lugares y cosas. Si relacionan un acto en concreto con dormir algún día pueden llegar a creer que solo así pueden dormirse. A esto se le suele llamar apoyo, muletilla o asociación.

El bebé que se despierta mucho también desea dormirse de nuevo, el problema es que no sabe hacerlo solo y espera que le ayudemos del mismo modo que lo ha hecho la primera vez o del mismo modo que suele hacerlo normalmente.

Cómo explicábamos al principio, todos tenemos microdespertares, la diferencia es que ellos no saben gestionarlos y reclaman ayuda para redormirse.

La manera en la que concilia el sueño la primera vez es la que determina (en muchas ocasiones) el resto de los despertares.

Y, tal y como decíamos al principio, los únicos despertares que algún día podremos evitar serán los despertares completos.

Pero esos despertares completos solo podremos evitarlos consiguiendo que el bebé sea capaz de conciliar el sueño de forma autónoma para que, a media noche este bebé tenga las habilidades suficientes como para ser capaz de volver a redormirse sin reclamar nuestra ayuda.

INTROSPECCIÓN/DECISIONES

Pero la realidad es que lo normal es que un bebé necesite de tu ayuda para relajarse y dormirse y también es verdad que tarde o temprano, aunque no hicierais nada, vuestro bebé sería capaz de dormir toda la noche y sin ayuda.

Por eso es tan importante que estéis informadas/os y que toméis decisiones y en ello queremos ayudaros también.



¿ES PATOLÓGICO QUE TE NECESITE PARA REDORMIRSE?

Que un bebé te reclame por la noche no es ni patológico ni anormal, como mucho es agotador para la cuidadora/or que se levanta y le atiende cada hora y media.

Pero tu bebé no tiene ningún trastorno del sueño que deba ser tratado por su bien.

Muy al contrario.

Vuestro bebé es sencillamente un ser inmaduro totalmente normal por mucho que nos hagan creer lo contrario y podría seguir con ese patrón de despertares hasta los 3 años o incluso 4 años y seguiría siendo normal.

Vuestro bebé es un bebé sano que os reclama por la noche tantas veces como tenga microdespertares porque su intención es volver a dormirse pero sencillamente no tiene herramientas para hacerlo sin vuestra ayuda.

Es por ello que siempre os digo que, no estáis aquí para solucionar una patología del niño, sino como mucho, para solucionar una patología del padre o la madre que convive con ese bebé normal.

Ya que, por muy normal que sea sí es cierto que puede llegar a ser realmente agotador e insostenible y más en esta sociedad.

Con todo esto no quiero decir que vuestra necesidad como adultos sea menos importante pero sí me parece necesario que entendáis que no vamos a tratar ningún problema, patología o trastorno del sueño. Simplemente necesitáis encontrar vuestro equilibrio entre lo que necesita el bebé y lo que necesitáis nosotros como madres y padres.

El bebé no tiene un problema o trastorno del sueño que deba ser tratado por el simple hecho de despertar por la noche. Es un problema de conciliación familiar.

¿ES NECESARIO ENSEÑAR A DORMIR AL BEBÉ?



Enseñar a dormir al bebé no se considera necesario para el bebé porque todos saben dormir.

Quizás no saben dormir del modo en que nos han dicho social y culturalmente que debería de dormir. Es decir: en su cuna, solitos y toda la noche.

Pero la realidad es que un bebé no nace programado para dormir solo y en su cuna. Para que un niño descanse como un niño solo hay que ofrecerle el sitio correcto, el entorno adecuado y el momento oportuno. Y normalmente todo ello te incluye a ti como papá o mamá.

Rosa Jové, en su libro dice: "Cualquier bebé sano acabará durmiendo del tirón de forma autónoma y en su cuna tarde o temprano hagas o no hagas absolutamente nada como padre/madre. Otra cosa es que como padres aguanten hasta entonces."

Sí es cierto, por eso, que, para que un bebé deje de despertar por la noche será necesario que aprenda la habilidad de conciliar el sueño por sí solo. Es la única manera que existe de reducir despertares.

Cuando éste bebé aprenda dicha habilidad tendrás a un bebé que seguirá teniendo microdespertares (como todos) pero será capaz de darse media vuelta, cambiar de posición y volver a redormirse, igual que lo hace un adulto.

Pero, debéis saber que, un bebé que "duerme del tirón" no es un bebé que no se despierte por la noche, sencillamente es un bebé que no interrumpe tu descanso"

SE PUEDE ENSEÑAR A DORMIR

SIN OLVIDARSE DEL RESPETO Y EL APEGO

Si necesitamos mejorar nuestro descanso como familia será necesario enseñar al bebé una nueva habilidad para conciliar el sueño, pero, deberemos comprender que, el bebé no ha pedido ese cambio y que, evidentemente, no será recibido de buen agrado ya que para él será una novedad impuesta.

Habrà resistencia por parte del bebé y la habrá con toda la razón del mundo: estás cambiando sus rutinas y sus hábitos, estás cambiando la dinámica que él/ella conoce y además pretendes que duerma de un modo para el cual no está diseñado.

Él/ella tendrá derecho a reclamar lo que quiere igual que tú tienes derecho a descansar.

Si has decidido éste cambio es porque sientes que lo necesitáis como familia en general y es lícito necesitar dormir y es lícito buscar una solución. Pero será necesario comprender a vuestro bebé, saber ponernos en su lugar y empatizar con él. No os estará tomando el pelo, solo reclamará lo que hasta ahora ha entendido cómo normal. Necesitará tiempo para adaptarse a una nueva situación.

Libérate de la carga de la culpa, pero, acepta el desagrado de tu hijo/a de buena gana y aprende a aceptar su enfado y frustración para luego acompañarlo de forma sana y amorosa.



RESPE TO

Me gustaría recordaros que para respetar hay que saber ver y aceptar nuestros propios límites y hay que saber respetarlos también, comprendiendo que, el dar sanamente a los hijos sale de lo que tenemos, y que, en aquel momento en que ya no sentimos o no podemos dar es amoroso y respetuoso para contigo y para con los demás, dejar de hacerlo.

El día de mañana tu bebé será un adulto, y querrás que sepa respetarse. Pero para saber respetarse hay que saber también aceptar los límites de los demás.

Abandona la culpa, explícale a tu hijo lo que necesitas y sana tu mente y corazón de cualquier juicio que caiga sobre tu hombro. Nosotras te ayudaremos a acompañarle del modo más cariñoso, sensible y eficaz posible.

Si estáis decididos adelante, empecemos con el seguimiento personal cuando queráis. Pero, si después de leer éste documento, no lo tienes claro, y piensas que quizás has estado viendo un problema donde no lo hay, o piensas que quizás no es vuestro momento para cambiar nada hablemoslo.



TOMA TU DECISIÓN:



Si después de leer éste documento necesitas más información para tomar vuestra decisión podemos agendar la consulta y hablarlo conjuntamente.

Poned en una balanza todo lo aprendido, con sus pros y con sus contras y tomad vuestra decisión.

Vuestra decisión, sea la que sea, será respetada y acompañada por nosotras al 100%.

HAZTE PREGUNTAS Y VUESTRO EJERCICIO DE INTROSPECCIÓN:



¿Después de leer éste sencillo ebook, ¿Crees que necesitáis un cambio en vuestra rutina nocturna? ¿Porqué?



¿Cómo estáis viviendo el sueño de vuestro bebé? ¿Os está afectando como familia?
¿La falta de descanso está haciendo mella en vuestras relaciones?



¿Estáis dispuestos a hacer cambios y a asumir el coste y la dificultad que ello comporta?



TU DECISIÓN

Si sientes que no podéis más, que necesitáis cambiar la situación por vuestro bien como familia adelante. Estás en buenas manos y haremos el proceso lo más respetuoso, amable y empático posible. Nunca dejaremos llorar a tu bebé sin consuelo, siempre habrá un acompañamiento.

De hecho, sueño autónomo no significa necesariamente dejar el colecho ni dejar la lactancia.

Intentaremos buscar opciones acordes a vuestras necesidades siempre desde unas expectativas realistas. Pero nunca os diremos que dejéis de compartir habitación con vuestro bebé ni dejar la lactancia materna si no es vuestro deseo. Si por el contrario piensas que os habéis precipitado, que en el fondo no estáis tan mal como creáis o incluso disfrutáis de dormir a vuestro bebé tantas veces como sean necesarias en los brazos o al pecho entonces pisa el freno.

- Si no quieres seguir adelante con el plan deberás contactar conmigo y comunicármelo por escrito: Agendaremos una consulta de 30min (sin plan de sueño) para ayudaros a tomar una decisión y, si finalmente decidís no seguir con el plan, se os devolverá el 70% del precio del servicio. Ahora estás informad@ y por lo tanto eres libre de poder tomar tu decisión de forma consciente y libre. ¡Felicidades!

*Una vez iniciamos el plan el cliente reconoce que pierde el derecho al desistimiento, porque se entiende que el contrato se ejecuta al momento de realizar el plan de sueño y reservar el espacio para atenderle cada semana.

CONCLUSIONES

Conclusiones:

- Que un bebé te reclame muchas veces por la noche no significa que el bebé tenga ningún problema de sueño que deba ser tratado por el bien del niño/a.
- Cualquier bebé sano acabará durmiendo del tirón y de forma autónoma tarde o temprano hagas o no hagas nada. Normalmente eso ocurrirá sobre los 3 o 4 años de forma espontánea y natural. Por lo tanto, enseñar a dormir no se considera necesario para el niño/a.
- Si no deseas esperar tres años a que el niño reduzca despertares de forma natural entonces será necesario "forzar" ese proceso que de forma natural también se hubiera producido.
- Tu bebé se enfadará y lo hará con toda la razón del mundo por mucho acompañamiento que le ofrezcamos. No le dejaremos solo y sin consuelo nunca pero eso no significa que no vaya a llorar. Tu bebé no quiere tu consuelo, quiere que hagas lo que él/ella conoce y ha vivido hasta el momento.
- Si no estás dispuesto a asumir el coste no tienes porque hacerlo, debes respetarte tanto si decides seguir porque necesitas dormir (porque es lícito) como si decides retirarte. Si ha llegado tu momento porque habéis llegado a vuestro límite como familia lo sabrás y serás capaz de liberarte de la culpa.
- Si aún no ha llegado tu momento recuerda que no tiene porque ser ahora o nunca. Siempre estás a tiempo de cambiar las cosas si algún día así lo necesitas.

Para nosotras, como asesoras del sueño, lo más importante es que como familia hagáis aquello con lo que os sintáis cómodos, seguros de vosotros mismos y empoderados.



Gracias

Para cualquier duda o aclaración podéis
contactar con nosotras vía mail:

hola@duermefeliz.net



duerme feliz