

DUERME FELIZ



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

Cuaderno de trabajo



Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA

1

Para lograr cambios lo primero es saber de dónde partimos, qué te ha traído aquí y cómo te sientes con respecto al sueño de tu bebé, ya que ésto es imprescindible para saber dónde queremos llegar para después **trazar el plan sobre cómo llegar a ese punto**. Por ello, el ejercicio del día de hoy trata de responder a estas preguntas

Para ello, debes escribir un **registro de sueño** de tu bebé, por ejemplo, del día de ayer para analizar cuánto duerme tu bebé de día y de noche y poder verlo de forma más objetiva y contestar así a las siguientes preguntas



Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 1

Ahora que entiendes mejor el sueño de tu bebé te animo a contestar a éstas preguntas para saber analizar cómo te sientes en relación al sueño y qué necesitarías. Te animo a escucharte y a tomar tu propia decisión libremente.

¿CÓMO DE IDENTIFICADA TE SIENTES CON ESTAS FRASES?

	NADA 0PTS	UN POCO 1PTS	MUCHO 2PTS
Dormirle es cada día una lucha, se resiste a conciliar el sueño e incluso llora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En cuánto le acuesto en la cuna o cama se despierta. Me siento esclava de su sueño.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre me necesita para dormir, constantemente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se despierta muchas veces por la noche. Me levanto sin energía y de mal humor.	<input type="radio"/> 0-3	<input type="radio"/> 2-4	<input type="radio"/> +4
Se desvela con frecuencia por las noches y se pasa más de una hora sin querer dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he planteado más de una vez el destete a pesar de que me gusta darle el pecho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He intentado mil cosas para mejorar el sueño de mi bebé y nada funciona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La situación empieza a afectarnos física y emocionalmente. No puedo más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La situación empieza a afectarnos física y emocionalmente. No puedo más.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



RESULTADO

De 0 a 4 puntos: tu relación con el sueño de tu bebé y tu situación no es tan mala como piensas, aunque seguro que hay alguna cosa que podemos mejorar juntas.

De 5 a 9 puntos: Tu relación con el sueño de tu bebé y tu situación debería mejorar pronto para que no vaya a peor y no empieces a vivir en un bucle infinito de frustración y altibajos que os acaben llevando a una situación límite en un futuro próximo. **No hay prisa (o sí) pero te animo a pensar en buscar ayuda.**

De 10 a 14 puntos: La situación es realmente complicada y hay mucho margen de mejora. Necesitas cuidar y mejorar urgentemente vuestro descanso familiar. No tenéis porqué vivir vuestra ma/paternidad desde el sufrimiento y el agotamiento extremo. **Te animo a buscar ayuda de manera urgente.** .



Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA

1

ANÁLISIS DE SITUACIÓN CON EL SUEÑO DE TU BEBÉ

TOTAL HORAS
S. DIURNO

TOTAL HORAS
S. NOCTURNO

VENTANAS DE SUEÑO
(TIEMPO DESPIERTO)

NÚMERO DE
SIESTAS

--	--	--	--

¿QUÉ PIENSAS Y CÓMO TE SIENTES TRAS REALIZAR LAS DOS ACTIVIDADES ANTERIORES?

Empty teal box for writing responses.



Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA

1

¿CREES QUE TU BEBÉ DUERME LO QUE NECESITA POR EL DÍA?
¿TIENES QUE MEJORAR ALGÚN PUNTO DE SU SUEÑO DIURNO?



¿Tu bebé hace siestas regulares?

¿Tu bebé duerme las horas que necesita?

¿Crees que es necesario ayudarlo a alargar las siestas durante el día para que descanse mejor?

¿Crees que llega sobre cansado?

¿El ambiente en el que acuestas a tu bebé es un ambiente apropiado?

¿Tiene un ritual previo al sueño que repitas antes de acostar a tu bebé en siestas y noche?

¿Conoces las ventanas del sueño y respetas sus necesidades de descanso?



RESULTADO

Si has respondido con un Sí a casi todas las preguntas probablemente es porqué tu bebé está descansando menos de lo que le corresponde y en ese caso sí se hace necesario buscar soluciones por el bienestar del bebé.

La falta de descanso de tu bebé puede causar:

- Disminución de la atención, más irritabilidad y riesgo de hiperactividad.
- Menor capacidad para aprender de su entorno y explorar.
- Mayor probabilidad de desvelos nocturnos, madrugones y terrores nocturnos.
- Dificultad para conciliar el sueño a pesar del cansancio debido al aumento de cortisol.
- Mayor número de berrinches y peor capacidad para la autorregulación.

En ese caso será necesario trabajar las siestas lo primero de todo.



Crea sus hábitos

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA

1

Una vez analizada la situación.

Podemos empezar a crear los primeros hábitos saludables para tu bebé y a comenzar a trabajar en esos cambios para ir mejorando vuestra situación paso a paso





Crea sus hábitos

RETO: MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ

IDENTIFICA LAS NECESIDADES DE TU BEBÉ Y CREA SU RUTINA

EDAD	S. DIURNO	VENTANAS	Nº SIESTAS	S. NOCHE
0-3 meses	5-6h	40'-1h	4-6	9-10h
4-6 meses	4-5h	1-2h	4-3	10-11h
6-9 meses	3-4h	2-3h	3-2	10-11h
9-12 meses	3h	3-4h	2	10-12h
12-18 meses	2h30'-30h	3-5h	2-1	10-12h
18-24 meses	2h-2h30'	5-6h	1	11-12h
24-36 meses	1h30'-2h	5-7h	1	11-12h
3-6 años	0-1h	5-12h	1-0	11-12h

RUTINA DE MI BEBÉ

DESPERTAR	
SIESTA 1	
SIESTA 2	
SIESTA 3	
DORMIR	



Crea sus hábitos

RETO: MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ

**ESTA ES LA ESTRUCTURA IDEAL DE UN RITUAL PREVIO AL SUEÑO
CON EJEMPLOS EN CADA PASO**

1

Bajar revoluciones

Intensidad de la luz y actividad,
música relajante, velas, baño...

4

Preparar bebé y habitación

Bajar persianas, encender luz
cálida, ruido rosa, cambiar el
pañal, poner pijama, saco...

2

Interactuar

Canciones, cuentos,
masajes, toma de pecho,
rato de juego en el salón...

5

Relajación

Objeto de apego, mecerle,
brazos, mimos, caricias, toma de
pecho, pectorretas...

3

Avisar: hora de dormir

Frases clave, despedidas,
canción, besos...

6

Cierre del ritual

Apagar la luz...

**RITUAL DE LA NOCHE DE MI BEBÉ PASO A PASO
ADAPTADO A SU EDAD**

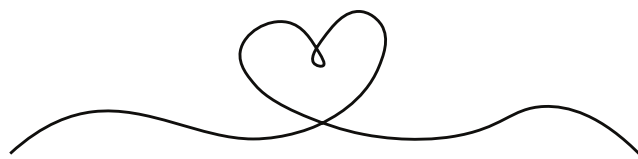
-

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

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 cómo alargar las siestas y corregiremos varios ejercicios del día de hoy, y también hablaremos de por qué es tan importante hacer esto para después trabajar el sueño nocturno



Gracias por tu compromiso y participación