



Conecta con tu **INSTINTO**

MEJORANDO EL SUEÑO DE
TODOS EN CASA



@Dulcessueñosrd

Introducción

El sueño infantil puede ser un reto para muchas familias, pero no tiene por qué ser una fuente de frustración constante. A lo largo de este ebook, te ofrezco herramientas basadas en el respeto y la conexión con tu bebé para mejorar el descanso de todos en casa.



CAPÍTULO 1:

Entendiendo el Sueño Infantil

Muchos bebés y niños se despiertan durante la noche. Esto es completamente normal y esperado en su desarrollo.

DATOS CLAVE:

- Entre el 50% y 57% de los bebés de 6 a 12 meses se despiertan durante la noche



[Psychology Today](#)

- Los despertares nocturnos pueden prolongarse hasta los 3-4 años, afectando entre el 10% y 20% de los niños

[BMJ](#)



Lo importante aquí es no ver estos despertares como un "problema" o algo que los padres hagan mal, sino como una característica del desarrollo de cada niño.



CAPÍTULO 2:

¿Por qué algunos niños despiertan y otros no?

Cada niño es único, y el sueño no es una excepción. Algunos bebés se tranquilizan solos (los llamados "SelfSoothers"), mientras que otros necesitan asistencia para volver a dormirse (los "Signalers"). Estos conceptos, según Lindsay Hookway en su libro *Still Awake*, están influenciados por factores como el temperamento y la sensibilidad de cada bebé.

TRES RASGOS IMPORTANTES DEL TEMPERAMENTO:

1. Ritmicidad:

Es decir, qué tan rutinarios son. Algunos niños tienen una ritmicidad regular, mientras que otros son más irregulares.

2. Adaptabilidad:

Esto se refiere a la facilidad o dificultad con la que un niño se adapta a nuevos cambios. Algunos tienen una adaptabilidad rápida, mientras que otros son de adaptabilidad lenta.

3. Sensibilidad:

Se refiere a la sensibilidad del niño a estímulos físicos como la luz, el sonido o las texturas. Algunos niños tienen una sensibilidad baja, mientras que otros tienen una sensibilidad alta.



Ejemplo de la charla: Joel y Sofía, mellizos que, a pesar de compartir las mismas rutinas, tienen patrones de sueño completamente diferentes debido a su temperamento.



CAPÍTULO 3:



Hábitos Saludables para Mejorar el Sueño

Crear buenos hábitos es clave para mejorar el descanso en casa. Aquí tienes algunos hábitos fundamentales:

1

Salir al aire libre

La exposición al sol y el movimiento mejoran el sueño.

2

Tener horarios estables

Rutinas claras y adaptadas a la edad del niño. Más abajo encontrarás una tabla con datos estadísticos que te ayudarán a saber qué esperar según la edad, siempre considerando la individualidad de cada niño.

3

Establecer una rutina de sueño

Crear un ambiente predecible y de conexión antes de dormir. Puedes incluir actividades como un baño, masaje, cosquillas, leer cuentos o hablar de lo que harán al día siguiente.

4

Controlar el uso de pantallas

Reducir el tiempo de pantalla al menos 2 horas antes de dormir.

5

Crear un ambiente adecuado

Oscuridad total y una temperatura confortable en la habitación. Estas recomendaciones aplican especialmente durante la noche.



CAPÍTULO 4: Cómo Hacer Cambios de Manera Respetuosa



Es posible hacer cambios en la rutina de sueño sin comprometer el vínculo con tu hijo. Ya sea que quieras hacer un destete nocturno, pasar al bebé a su propio espacio o lograr que otra persona lo duerma, lo importante es afrontar el proceso con empatía y acompañamiento.

PASOS PARA HACER CAMBIOS RESPETUOSOS:

- ★ Mejora sus hábitos de sueño antes de hacer cualquier cambio.
- ★ Espera a la etapa adecuada: no podemos esperar quitarle las tomas nocturnas a un bebé recién nacido, o intentar estos cambios cuando tu hijo está enfermo o en regresión del sueño.
- ★ Elige un cambio a la vez.
- ★ Divide el cambio en pequeñas metas.
- ★ Acompáñalo activamente en todo el proceso.
- ★ Comunícale el cambio a tu hijo (preferiblemente para mayores de 18 meses).
- ★ Sé flexible con los acuerdos en sintonía con las reacciones de tu hijo/a.

NOTA FINAL:

Toma en cuenta que si en algún momento deciden hacer colecho con un bebé menor de 1.5 años, por favor revisen las medidas de seguridad aquí:

Medidas de seguridad para el colecho



Conclusión

Conectar con tu instinto y con tu bebé es la clave para mejorar el sueño de toda la familia. Al entender mejor el proceso de sueño, crear buenos hábitos y hacer cambios de manera respetuosa, podrás disfrutar de noches más tranquilas sin comprometer el apego y el bienestar emocional de tu hijo.





Necesidades de sueño APROXIMADAS por edad

NOTA: Las tablas siempre serán aproximados a partir de estadísticas, niños pueden estar por encima o por debajo de estos números, debe de hacerse una valoración completa para determinar si está correcto o se puede trabajar.

	1	2	3	4	5
	Cantidad de siestas	Total de sueño en el día	Total de sueño en la noche	Total de horas de sueño en 24h	Presión de sueño
 0-3 meses	4-5	4.5-6h	9-11	14-17	45m-1h
 3-4 meses	4	4-5h	9-10	13-15h	1.5-2h
 4-5 meses	4	4-5h	10.5-11	12-15	1:45-2h
 6-8 meses	3	2.5-4h	10.5-11.5	12-15h	2.5-3h
 9-17 meses	2	2-3h	10.5-11.5	11-14h	3-4h
 16m a 3 años	1	2h	10.5-12	11-14h	5-6h

Siempre tomar en cuenta que la meta de estos ejemplos no es que ustedes hagan que sus bebés se adapten a estos horarios, más bien es para que lo tomen de ejemplo para probar horarios o rutinas adaptados a las necesidades de tu bebé en esa etapa, sobre todo si estás teniendo problemas al momento de dormirle en las siestas o en la noche.

ALGUNAS SEÑALES QUE NOS INDICAN QUE DEBEMOS DE HACER UN CAMBIO DE HORARIO

- Se nota muy irritable durante el día.
- Cuesta mucho dormirlo.
- Se está despertando cada 1h en la noche.
- Está durando 1-3h despierto en la madrugada
- No tiene un patrón de sueño estable (todos los días son diferentes)
- Se nota con demasiada energía en ciertos momentos (como hiperactivo)

Ejemplos de HORARIOS POR EDAD

4-5 MESES

6:00 am	Despierta
7:30 am	1ra siesta
10:15 am	2da siesta
1:00 pm	3ra siesta
3:45 pm	4ta siesta
6:15 pm	Rutina de sueño
7:00 pm	Dormido/a

6 A 8 MESES

6:30 am	Despierta
8:30 am	1ra siesta
11:45 am	2da siesta
3:15 pm	3ra siesta
6:15 pm	Rutina de sueño
7:00 pm	Dormido/a

9 A 17 MESES

6:30 am	Despierta
9:30 am	1ra siesta
2:00 pm	2da siesta
5:30 pm	Cena
6:15 pm	Rutina de sueño
7:00 pm	Dormido/a

18 MESES A 3.5-4 AÑOS

6:30 am	Despierta
12:00 am	Siesta
5:30 pm	Cena
6:15 pm	Rutina de sueño
7:00 pm	Dormido/a

4 AÑOS EN ADELANTE

6:30 am.	Despierta
12:00 pm.	Tiempo de descanso
6:15 pm.	Rutina de sueño
7:00 pm.	Dormido/a

