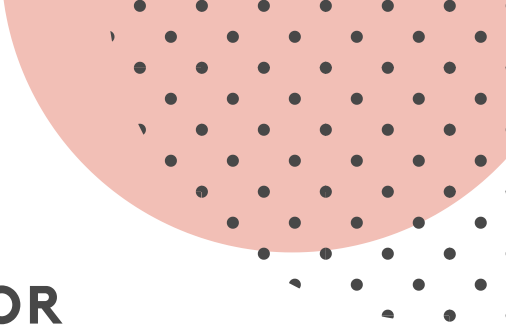
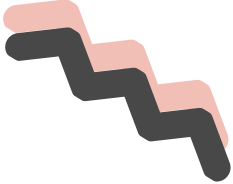


CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Antes de realizar vuestro

Plan de sueño



**MUCHAS GRACIAS POR
ELEGIRNOS PARA MEJORAR
EL DESCANSO DE TODA LA
FAMILIA**



**TÓMATE TIEMPO
PARA LEER ESTE
DOCUMENTO**



Antes de avanzar en el proceso, creemos que es fundamental que leáis con detenimiento este documento y valoréis todo lo que en él comentamos para empezar el proceso completamente convencidos y con las ganas necesarias de que formemos un verdadero equipo!

¡VAMOS A ELLO!



IMPORTANTE

La forma natural en la que un bebé quiere dormir suele ser en compañía de su cuidador, principalmente de su madre. El sueño en solitario establecido por motivos culturales y por todo el ajetreo de nuestra vida diaria no suele ser del agrado de los niños. Además a todo esto debemos sumarle que cada vez tenemos menos ayuda en la crianza de nuestros hijos frente décadas atrás en que las familias vivían rodeadas de sus familiares y todos participaban ayudando a los padres que acababan de tener un bebé haciendo que la situación fuera más llevadera.

Como dice **Rosa Jové** (fuerte defensora del colecho y de que el sueño es puramente evolutivo): *“Si no intervenimos, cualquier niño sano adquirirá un día u otro el proceso y dormirá. Otra cosa es que los padres aguanten hasta ese día. Cuando acuden a un especialista no es porque los niños vayan a tener problemas de mayores – eso ya se puede descartar –, sino porque los padres ya no pueden más”.*

Nosotras en Sleepy Kids consideramos que **tan importantes son las necesidades del bebé como las de los padres**. Unos padres privados de sueño durante muchos meses son padres que no disfrutan igual de la paternidad y cuya salud mental puede verse afectada sintiendo estrés, ansiedad o incluso depresión y no es egoísta cambiar aquello que nos está haciendo sufrir (siempre y cuando nuestras expectativas sean realistas con la edad del bebé y lo que puede dormir según su edad).

Los estudios demuestran que cualquier niño adquirirá esta habilidad por sí solo y sin intervención en cualquier momento entre los 3 y los 6 años.

Ahora bien, es importante que las familias que deciden trabajar con nosotras sean plenamente conscientes que cuando modificamos el patrón natural del sueño del bebé lo que hacemos es “forzar” (siempre de forma respetuosa) un poco esa evolución natural para que el bebé adquiriera ese aprendizaje antes y todos en la familia logren descansar mejor.

Hay que entender que el bebé o el niño está en su pleno derecho a mostrar su **disconformidad con los cambios ya que ellos preferirían seguir durmiendo como lo han hecho hasta ahora**: en brazos, al pecho, con su biberón o colechando con sus padres. Del mismo modo que despiertan frecuentemente para recibir contacto, alimento o simplemente para saber que seguimos allí disponibles para ellos (como actuamos durante el día).

IMPORTANTE

Lo mismo ocurre cuando una madre que ha decidido, por ejemplo, destetar porque ya no puede más o cree que ha llegado su momento. Un bebé podría tomar pecho hasta los 4 o 5 años si quisiéramos, pero muchas veces por el ritmo que llevamos en el día a día decidimos destetar antes y en ese proceso el bebé protesta y llora porque ese destete no ha sido liderado por él sino por una decisión de sus cuidadores.

En Sleepy Kids trabajamos con **métodos basados en el apego y nuestras técnicas son de acompañamiento siempre**. **Nunca os pediremos que utilicéis métodos de extinción (Cry It Out o Modified Cry It Out)** que consisten en dejar llorar a los bebés solos hasta que se duerman de extenuación ya que está plenamente demostrado que el llanto del bebé es tóxico cuando éste es prolongado e inatendido y que afecta gravemente al vínculo afectivo y desarrollo del bebé.

Dejar a un bebé solo llorando solo va a hacer que entienda que tiene que callarse porque nadie va a acudir a ayudarlo a calmarse y eso **está en contra plenamente de nuestra filosofía de ayuda a las familias y de nuestra filosofía de crianza como madres**.

Pero eso quiere decir que mi bebé no va a llorar nada?

Desgraciadamente no podemos aseguraros que vuestro bebé no vaya a llorar porque estamos cambiando un hábito y muchos niños no están de acuerdo cuando los padres decidimos liderar un cambio que ellos todavía no quieren. **Nos encantaría tener una solución milagrosa que permitiese cambiar hábitos y que los bebés las aceptaran sin rechistar, pero no la tenemos.**

Entendemos que si habéis decidido acudir a nosotras es porque necesitáis que vuestra situación mejore y es fundamental que seáis conscientes que **tendréis que hacer cambios para lograrlo**. Os aseguramos es que vamos a ir graduales, que siempre vais a estar presentes apoyando a vuestro bebé y que siempre vamos a tratar de minimizar el llanto al máximo pero **si queréis que vuestra situación cambie y habéis decidido poneros en contacto con nosotras, es necesario que hagáis cambios para lograr objetivos realistas; si no los hacemos, la situación seguirá como hasta ahora y os sentiréis decepcionados con el coaching.**

IMPORTANTE

Vuestro bebé está acostumbrado a asociar el sueño con determinados comportamientos y si los queréis cambiar, es normal que se extrañe y proteste, sobre todo, si se trata de comportamientos que le satisfacen. El llanto de nuestros bebés es, sin duda, una de nuestras mayores preocupaciones al afrontar un plan de sueño. A nadie nos gusta oír llorar a nuestros hijos en ningún momento del día, pero **debemos entender que es normal que nos comuniquen su insatisfacción ante una decisión que hemos decidido tomar nosotros como padres.**

Nuestros planes son personalizados y lo vamos adaptando día a día según responda vuestro hijo/a. Siempre vais a responder a vuestros bebés cuando os demanden, estando presentes y atendiéndolos física y verbalmente pero **debéis estar dispuestos a avanzar en ir reduciendo el apoyo gradualmente y de forma gentil para lograr ver los avances que os habéis propuesto** u os sentiréis estancados en un punto concreto creyendo que el coaching no está funcionando.

Nosotros os proponemos unas pautas, métodos y rutinas en los que vais a estar con ellos todo el proceso, mimándolos, tocándolos, calmándolos... pero quizá no de la forma que ellos esperan (con las asociaciones que queréis cambiar). **Un bebé nunca va a poder sentirse abandonado si tiene a sus padres al lado ofreciendo apoyo y consolando, pero es importante entender que los bebés solo tienen algunas formas de comunicarse con nosotros y una de ellas es llorando.**

Que estéis convencidos de que este es vuestro momento para cambiar las cosas es crucial, si lo hacéis con miedo, dudas o inseguridades vuestro peque va a notar que no estáis a gusto con la situación y va a estar más nervioso de lo que queremos. La forma en que los padres se enfrentan a la aplicación de nuevas rutinas y los cambios propuestos es esencial para obtener buenos resultados. Los bebés son extremadamente sensibles a nuestro estado de ánimo; por eso, hay que estar atentos al “mensaje” que les transmitimos.

En un proceso de este tipo necesitamos que **ambos padres sientan que la figura del especialista de sueño es parte de su equipo** y que siempre va a velar por lograr los objetivos realistas que vosotros proponéis de la forma que mejor encaje en vuestro estilo de crianza. También es nuestra labor y objetivo principal cuidar del bienestar de los padres y eso lo conseguimos con una comunicación fluida y sincera.

IMPORTANTE

Así que llegados a este punto, antes de avanzar con el proceso y con todo lo que en este documento os hemos expuesto, **os pedimos por favor que valoréis si vais a ser capaces de afrontar un proceso de este tipo.**

Nosotras como especialistas en sueño estamos allí para ofreceros los conocimientos, guiaros y ayudaros en el cambio pero **quien va a tener que hacer el mayor esfuerzo sois vosotros** y nos parece ético que debemos advertir que no todas las familias están preparadas para ello (ya sea porque no soportan oír llorar a sus bebés bajo ningún concepto aunque estén apoyándoles y con ellos o porque estén tan cansadas que no puedan afrontar un cambio de este tipo que requiere mucho esfuerzo, constancia y paciencia).

Tenemos mucha experiencia trabajando con familias y si nos conocéis un poco por nuestras redes sociales sabréis que nos importa mucho el bienestar familiar a todos los niveles y el apego con vuestro hijo/a. Las familias que asumen este cambio con determinación y ganas logran el éxito, así que esperamos de corazón que ese sea vuestro caso para poder ayudaros a lograr los objetivos que hemos marcado!

Y qué pasa si después de leer el documento no queremos empezar con el Plan de Sueño?

No os preocupéis para nada, el objetivo de este documento es que podáis afrontar el proceso con seguridad y conocer que se trata de un cambio que requiere mucha constancia. Si sentís que no estáis preparados para el cambio en este momento podemos hacer dos cosas:

- Si tenéis algunas dudas o queréis aclarar ciertos aspectos, os llamamos y hablamos sobre todo lo que necesitéis.
- Si finalmente decidís no realizar el Plan de Sueño y no hemos avanzado más en el proceso, os devolveremos íntegramente todo el dinero del Plan.