

5 Pasos Para Conseguir Que Tu Hij@ Duerma Toda La Noche



sleepyheads
bienestar familiar

Anapaula Garza Lagüera

Índice

¡BIENVENIDA!.....	3
5 Pasos Para Conseguir Que Tu Hij@ Duerma Toda La Noche.....	5
Paso #1: Define su rutina de sueño.....	5
Paso #2: Proporciona un ambiente adecuado.....	9
Paso #3: Acuéstalo somnoliento pero despierto.....	11
Paso #4: Distingue "hambre" de "sueño".....	12
Paso #5: Cuida de papá y de mamá.....	16
Programa en línea SleepyHeads.....	19

¡BIENVENIDA!

¿Te ha pasado que a veces ni te reconoces?

Tal vez de pronto estás fuera de ti, sin paciencia, sin ánimos, sin poder concentrarte, sin ganas de atender a tu propia familia.

Créeme cuando digo que ¡te entiendo! Todo eso me pasó a mí.

Recuerdo perfectamente el día que llegué a mi límite.

Estuve arrullando a Adrián, mi bebé, por una hora para lograr que se quedara dormido para su siesta.

Con un tremendo dolor de espalda decidí acostarlo suavemente en su cuna para poder descansar, cuando en ese instante despertó con un llanto intenso... otra vez.

Me tiré a la cama a llorar yo también, verdaderamente no podía más!!

Nunca había dejado llorar a mi bebé, pero en ese momento no tenía fuerzas ni físicas ni emocionales para consolarlo.

Recuerdo el shock que me dio los primeros momentos que lo dejé llorar, y aunque probablemente fueron solo uno o dos minutos, fue ahí cuando vi que no estaba siendo la mamá que quería.

Determinada por cambiar mi situación, me decidí junto con mi esposo por entrenar a Adrián para ayudarlo a aprender a dormir de manera adecuada.

Después de ver el impacto tan positivo que un entrenamiento adecuado tuvo en mi hijo, en mí y en mi matrimonio, decidí llevar mis estudios y preparación a otro nivel que me permitiera ayudar a más familias...

Hola, bienvenida a Sleepyheads!

Soy Anapaula Garza Lagüera, mamá de 2 y psicóloga certificada como asesora del sueño infantil y en disciplina positiva.



Con mis niños, Adrián y Alejandro.

Después de aquel difícil momento por el que pasé con Adrián y después de mucho esfuerzo y dedicación puedo contarte orgullosa que ya he ayudado a cientos de madres, y familias enteras, a recuperar su sueño por la noche...

Y HOY estoy feliz por poder compartir también contigo los 5 pasos para que, por fin, consigas que tu hijo duerma toda la noche.

¿Estás lista para que tu familia vuelva a dormir?

Sigue leyendo...



5 Pasos Conseguir Que Tu Hij@ Duerma Toda La Noche



Paso #1: Define **su rutina de sueño**

Debes crear una rutina de sueño que sea clara para tu hijo, y para tu también.

La rutina es uno de los elementos más importantes cuando hablamos de sueño.

Ya que les permite a los niños tener una sensación de seguridad por la predictibilidad que ésta les da en sus vidas.

Es un elemento clave para impulsar su habilidad de auto regularse.

Pues si seguimos una rutina, evitaremos el sobre-cansancio y la sobre-estimulación, los cuales dificultan mucho su capacidad para conciliar el sueño y sentirse bien durante el día.

La rutina debe establecerse desde un inicio aunque naturalmente será algo flexible.

Es totalmente lógico que ésta se vaya modificando de acuerdo a la edad de tu niño.

Sobre todo si estás en el primer año, el cual está lleno de cambios rápidos en su desarrollo.

Hay dos aspectos importantes para crear rutinas:

1- Horarios apropiados de acuerdo a la edad.

De manera general los niños deben tener un horario de acostarse entre 7:00 y 8:00 pm y de despertar entre 6:00 y 7:30 am.

“ Los niños deben tener un horario de acostarse entre 7:00 y 8:00 pm y de despertar entre 6:00 y 7:30 am. ”

Debes tener en cuenta sus necesidades de sueño de acuerdo a su edad para desarrollar su horario ideal.

Una vez que lo tengas, será importante respetarlo tanto para el sueño de día como de noche.

Te dejo aquí la tabla de necesidades de sueño por edad para que verifiques las horas que necesita dormir tu hijo tanto de día como de noche:

sleepyheads			
Necesidades de sueño por edad			
Edad !	Sueño de noche	Sueño de día	Rango de sueño total
0 - 3 meses	8.5 horas	7 horas	14 – 17 horas
4 - 11 meses	11 horas	3.5 horas	12 - 15 horas
12 - 18 meses	11 horas	2 horas	12 – 14 horas
19 – 36 meses	11 horas	1.5 - 2 horas	12 - 14 horas
3 años	10.5 horas	1.5 horas	11 - 13 horas
4 años	11.5 horas	Tiempo tranquilo	11 – 13 horas
5 años	11 horas	Tiempo tranquilo	10 – 11 horas

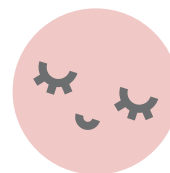
2- Rituales en torno al sueño.

Estos son algunos aspectos a tener en cuenta:

- ★ Favorecer tiempo tranquilo previo al sueño.
 - Para la noche lo harás como parte de tu ritual.
 - Para las siestas, 30 minutos antes de su hora de dormir, es recomendable pasar a actividades más tranquilas, incluso tal vez a un entorno menos iluminado. Y unos 5 minutos antes de la siesta, puedes pasar al breve ritual de las siestas.
- ★ Evitar aparatos electrónicos 2 horas antes de acostarse a dormir (día y noche).
- ★ Crear y seguir un ritual del sueño (tanto para las siesta como para la noche).
- ★ Para las siestas, el ritual puede ser una actividad breve y puntual (como leer un libro, cantar una canción, hacer un pequeño masaje, etc.)
- ★ El ritual de la noche es más largo (30 minutos aproximadamente). Y debe suceder preferentemente en el mismo cuarto y con las luces prendidas aunque pueden estar ya más tenues. Un ejemplo podría ser:
 1. Baño
 2. Poner pijamas
 3. Toma de leche (de aplicar)
 4. Lavar dientes (de aplicar)
 5. Actividad final (ej. leer un libro, hacer un masaje, cantar una canción, decir una oración/meditación, poner difusor, etc.)



Paso #2: Proporciona un ambiente adecuado



No olvides crear un ambiente adecuado que invite y propicie el descanso adecuado de tu hijo.

Para favorecer su sueño, es importante cuidar el espacio en el que duerme, tanto de día como de noche.

“ Es importante cuidar el espacio en el que duerme, tanto de día como de noche. ”

Aquí van algunas recomendaciones para lograrlo:

- ★ Sin ruidos: para evitar que lo despierten ruidos del exterior.
Puedes utilizar ruido blanco si lo deseas.
- ★ Sin luz: instala cortinas blackout para evitar que entre mucha luz.
- ★ Sin electrónicos ni distracciones: evita el uso de móviles, aparatos con música y luces, televisores o celulares cerca. Pueden distraer y evitar que tu hijo concilie el sueño.
- ★ Temperatura adecuada: de manera general se recomienda entre los 20°C y 23°C. Toma en cuenta también la cantidad de capas de ropa que estás poniendo y si esa cantidad es cómoda y adecuada para él/ella.
- ★ Superficie segura y adecuada: la Asociación Americana de Pediatría, recomienda que el primer año de vida los niños duerman en una superficie firme sin ningún aditamento. A partir de los 6 meses, cuando tiene suficiente fuerza y dominan el giro para ambas direcciones, puedes incluir un pequeño y seguro objeto transicional.



Paso #3: Acuéstalo somnoliento pero despierto

Si tienes un niño recién nacido, practica al menos una vez al día acostar a tu bebé sin que esté completamente dormido, sino solo somnoliento.

“

Practica al menos una vez al día acostar a tu bebé sin que esté completamente dormido, sino solo somnoliento.

”

Puede que al acostarlo se despierte completamente y llore; en su caso, intenta primero consolar ahí mismo, y aumentando el nivel de intervención de manera gradual.

Así le estarás dando la oportunidad de practicar el desarrollo de esta habilidad, pues como todo aprendizaje, no se logra de la noche a la mañana, sino con tiempo y práctica.

Con niños más grandes, de 6 meses en adelante, ayudará acostarlos somnolientos pero despiertos tanto en sus siesta como a la noche.



Paso #4: Distingue "hambre" de "sueño"



Un error que sucede con demasiada frecuencia es asumir que porque un niño despierta lo que tiene es hambre.

Sin embargo hay un millón de motivos más por los que un niño podría estar despertándose.



Hay un millón de motivos por los que un niño podría estar despertándose.



Como por ejemplo: incomodidad, frío, dolor o simplemente porque aún no ha aprendido conciliar el sueño sin ayuda.

Lo esperado es que durante los primeros meses tu bebé despierte con frecuencia a comer, pero conforme va creciendo, irá tolerando más y más horas de sueño corrido sin alimentarse.

Habiendo dicho esto...

Asegúrate de darle pecho o biberón siempre que tenga hambre pero NO como un recurso para arrullarlo o acallar cualquier otra necesidad.

Particularmente cuando ha pasado la etapa de recién nacido.

De lo contrario, esto puede formar un hábito que persista por meses o hasta años si no se modifica.

Si por lo contrario, alimentas exclusivamente cuando tiene hambre (durante la noche), tu bebé mismo irá regulando sus funciones y pidiendo alimento al cabo de más y más horas hasta que tolere eventualmente la noche entera sin comer.

Además, si para tranquilizarlo, siempre recurre al pecho o biberón, le estarás privando de varias cosas importantes:

En primer lugar, no le estarás dando la oportunidad para explorar la autorregulación y a su vez le "parchamos" una necesidad física o emocional sin ver el problema de raíz.

Y además nos quedamos con un único y exclusivo recurso para ayudarlos a regularse.

Sin explorar otras estrategias que podrían ser efectivas e implementadas por cualquier persona, ayudando a que la mamá tenga más apoyo (a diferencia del pecho que sólo puede darlo mamá).

El pecho seguirá siendo una estrategia maravillosa de alimentación, conexión y consuelo para tu bebé.

Solo evita recurrir a él en todas las ocasiones para dar espacio a lo mencionado anteriormente.

Toma en cuenta también que si bien los bebés llorarán para transmitir todas las necesidades como hambre, sueño y cansancio...

También lo hacen como un mecanismo que les permite descargar emocionalmente o sanar traumas o dificultades del día a día.

Esto quiere decir que el llanto no es malo, sino un mecanismo de comunicación.

Y hay que buscar entender qué es lo que nuestros bebés están intentando decir para ayudarles a solucionarlo de fondo.

IMPORTANTE: Nunca dejes a tu bebé llorar solo.

Pero ten en cuenta que habrá veces que a pesar de tus intervenciones no logres que se calme, posiblemente necesita tener esa descarga emocional, o se sienta sobreestimulado.

En dichos casos, acompáñalo con amor y paciencia, en un entorno tranquilo.

Puedes tenerlo en tus brazos mientras das espacio a esa descarga emocional y baja de estímulos.



Paso #5: Cuida de papá y de mamá

Si no cuidas de ti misma, ¿cómo pretendes cuidar de tu niño?

Los primeros meses de tu bebé son naturalmente desorganizados en términos de sueño.

Y podrás tolerar esas noches de desvelo para alimentarlo como la naturaleza lo tenía planeado. Sin embargo...

Con el paso del tiempo, la privación del sueño acumulada comienza a pesar en tu cuerpo.

Y si se prolonga más allá de lo adecuado, puede tener un impacto en tu salud y bienestar.

Lo más importante en la crianza de nuestros hijos, es estar disponibles física y emocionalmente para atender a todas sus necesidades.

“

Lo más importante es estar disponible física y emocionalmente para atender a todas sus necesidades.

”

El problema es que, si ya llevas varios meses dormir, probablemente hayas notado que...

Comenzaste a sentirte mal físicamente,

- A tener menos energía,
- Disminuyó tu capacidad de concentración,
- De la mano con el aumento en el riesgo de múltiples enfermedades, todavía imperceptibles.

A nivel emocional, la falta de sueño está correlacionada con todos los trastornos afectivos como la depresión y ansiedad.

Se asocia a un estado de mayor irritabilidad y menos tolerancia a la frustración.

Una mamá desvelada tendrá pocos recursos para ser paciente y mostrarse disponible a atender todas las necesidades físicas y emocionales de sus hijos.

“

No existen los padres perfectos, así que mejor busca ser uno feliz, es lo mejor que puedes darle a tus hijos.

”

Además, no hay ni un matrimonio que salga ileso de una privación de sueño prolongada.

Todas las secuelas propias de dicha condición impactan también en el nivel de conflicto marital y la insatisfacción con la pareja.

Y está de más decir cómo el mejor escenario de crianza implica a unos padres que vivan en armonía y amor.

Entonces, recuerda:

Para fomentar una crianza respetuosa y con apego,

Para tener un matrimonio feliz,

Para poder ser la mejor versión de ti y promover la mejor versión de ellos...

ES INDISPENSABLE CUIDARTE.

Programa en línea SleepyHeads

Si quieres saber más sobre las mejores prácticas para conseguir una familia descansada y feliz te invito a que conozcas el...

"Programa en línea de Sleepyheads para niños de 6 meses a 5 años de edad".

<https://sleepyheads.mx/programa-de-entrenamiento-ebook>

Este es el único programa diseñado para madres como tú que desean recuperar el descanso y bienestar de toda tu familia promoviendo una disciplina positiva y respetuosa en tus hijos.

Te guiaré detalladamente para que de manera amorosa, impulses a tu hij@ a dormir sin tu ayuda como tiene la capacidad de hacerlo.

Cuando haces algo por tu hijo que él puede hacer, le quitas su oportunidad de intentar para desarrollar esa habilidad.

Esto aplica así en el sueño como en cualquier otro aspecto del desarrollo.

Aquí aprenderás todo lo esencial que debes saber sobre el sueño y cómo formar asociaciones positivas en él desde una perspectiva de crianza respetuosa.

Te enseñaré a utilizar todas las estrategias para adaptarlas a tus necesidades específicas.

Ya sea que quieras que tu hijo siga durmiendo en tu cuarto, mantener alguna toma nocturna o que por el contrario quieras hacer la transición a su propio cuarto o eliminar tus tomas nocturnas.

No hay regla absoluta, lo único que importa es definir qué es lo mejor para tu familia y servirte de mis estrategias para conseguirlo.

Da clic aquí para saber más sobre el Programa.

<https://sleepyheads.mx/programa-de-entrenamiento-ebook>



*¡Nos vemos del otro lado!
Con cariño,*

- Anapau.