



CÓMO SOBREVIVIR AL VERANO SIN MORIR DE SUEÑO

by Belén

www.duermebel.com



www.duermebel.com

BIENVENID@S

Mi nombre es Belén Clemares, maestra de primaria, asesora de sueño infantil y mamá de dos peques: una bebé de 6 meses y un niño de 5 años. Mi camino en el mundo del sueño infantil empezó cuando mi hijo mayor dormía fatal. Entre el cansancio y la búsqueda de respuestas, empecé a investigar, a probar estrategias y a aprender...hasta que descubrí lo mucho que me apasionaba este mundo. Por eso decidí formarme y certificarme, para poder acompañar a otras familias y evitar que vivan lo difícil que fue para mí esa etapa.

Esta guía está pensada para guiaros, ofreceros ideas frescas y recordaros que, aunque el verano lo cambie todo, la base de un buen descanso sigue siendo clave. ¡Vamos a por ello!





¿POR QUÉ EL VERANO DESVELA A LOS NIÑOS?

El verano es sinónimo de diversión, pero también de algunos retos para el sueño infantil. Entender por qué es el primer paso para abordarlo:

- MÁS LUZ = MENOS MELATONINA (LA HORMONA DEL SUEÑO)
- MÁS CALOR = MÁS INCOMODIDAD PARA DORMIR.
- MÁS PLANES = RUTINAS PATAS ARRIBA.
- MÁS ESTÍMULOS = MÁS DIFICULTAD PARA DESCONECTAR.



PREPARANDO EL AMBIENTE PERFECTO PARA DORMIR

El dormitorio de vuestro peque puede convertirse en un oasis de frescura y oscuridad, incluso en pleno agosto.

Aquí van algunos trucos:

- **USA CORTINAS OPACAS (¡NO CARTULINAS SI HACE FALTA!).**
- **VENTILA BIEN Y REFRESCA LA HABITACIÓN CON VENTILADOR O TOALLAS HÚMEDAS.**
- **PIJAMAS Y SÁBANAS DE ALGODÓN. EN NOCHES CALUROSAS, ¡MENOS ES MÁS!**





RUTINAS: FLEXIBILIDAD SÍ, CAOS NO

El verano invita a la improvisación, pero para el sueño, una cierta estructura es vuestra mejor amiga.

- MANTÉN RITUALES: BAÑO, CUENTO, CANCIÓN... AUNQUE SE ACUESTEN MÁS TARDE.
- LAS SIESTAS AYUDAN A EVITAR LA SOBREEXCITACIÓN NOCTURNA.
- ANTICÍPATE A PLANES Y AJUSTA COMIDAS O SIESTAS SI HACE FALTA.



HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN: CLAVES PARA EL DESCANSO

Lo que comen y beben vuestros peques influye directamente en su bienestar y, por ende, en su sueño.

- AGUA A LO LARGO DEL DÍA (EXCEPTO LACTANTES).
- CENAS FRESCAS Y LIGERAS: FRUTAS, VERDURAS, YOGURES...
- EVITA AZÚCAR Y EXCITANTES POR LA TARDE.
- BAÑO TEMPLADO ANTES DE DORMIR = ¡COMBO FRESQUITO Y RELAJANTE!



GESTIONANDO PLANES Y VIAJES: ¡QUE EL SUEÑO NO SE QUEDE EN CASA!

El verano es época de escapadas y planes divertidos. No hay por qué renunciar a ellos, solo adaptarlos con conciencia.

- LLEVAD OBJETOS CONOCIDOS PARA DORMIR FUERA.
- MISMO RITUAL AUNQUE ESTÉIS EN OTRO SITIO.
- QUE NO SE DESMADRE TODO: UN POCO DE DESAJUSTE VALE, ¡PERO LUEGO A RETOMAR!





ES EL MOMENTO IDEAL: INVIERTE EN EL DESCANSO DE TU FAMILIA

Sé que con el calor, los cambios de rutina y la sensación de "vacaciones", muchos padres pensáis que no es el momento ideal para abordar los problemas de sueño de vuestros peques.

¡Pero os aseguro que es todo lo contrario!

El verano, con su ritmo más relajado y la flexibilidad de horarios, es un momento excelente para enseñar a vuestros hijos a descansar de forma autónoma y mejorar sus hábitos de sueño. Hay menos prisas por la mañana, más tiempo para dedicar a establecer rutinas consistentes, y podemos adaptarnos mejor a los cambios que surjan.

Si sentís que el sueño es una batalla en casa, que estáis agotados y no sabéis por dónde empezar, o simplemente queréis aseguraros de que vuestro peque tiene las herramientas para un descanso reparador, estoy aquí para ayudaros.





¿List@s para transformar las noches de tu familia?

No dejéis que el cansancio os robe la magia del verano. Invertir en el sueño de vuestros hijos es invertir en su desarrollo, su felicidad y, por supuesto, en vuestro propio bienestar! días llenos de energía!



OS INVITO A RESERVAR UNA LLAMADA DE VALORACIÓN GRATUITA CONMIGO.

En esta llamada, podremos conversar sobre vuestra situación específica, entender vuestros desafíos y ver cómo puedo ayudaros a conseguir que toda la familia descanse por fin.

¡Es el momento de disfrutar de noches tranquilas y días llenos de energía!

HELLO@DUERMEBEL.COM

WWW.DUERMEBEL.COM

@DUERMEBEL