

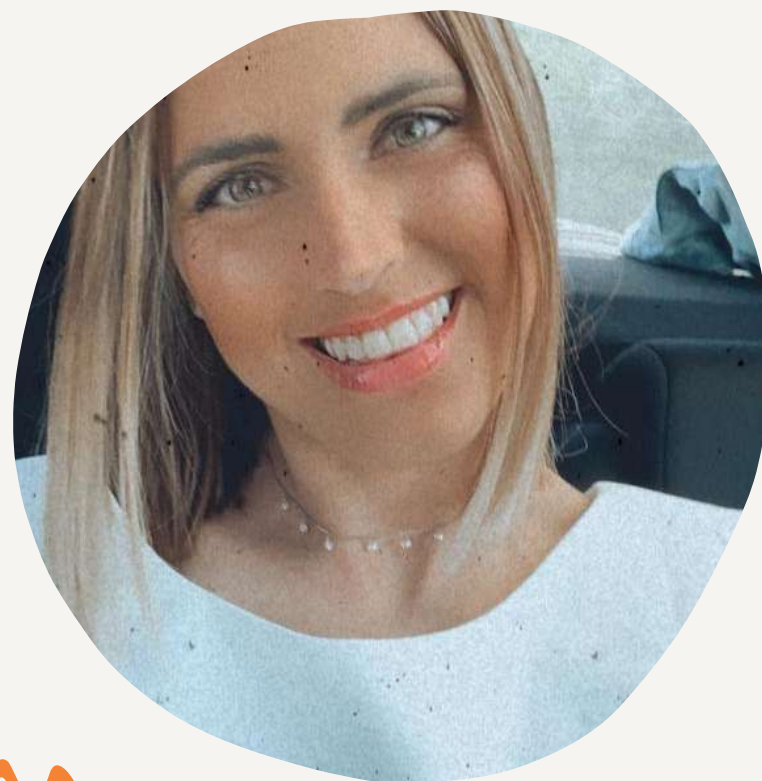


ESCUELA INFANTIL SIN DRAMAS (NI OJERAS) ✨



¡BIENVENIDOS!

Mi nombre es Belén Clemares, maestra de primaria, asesora de sueño infantil y mamá de dos peques. 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. He creado esta guía práctica y respetuosa para acompañar a tu peque (y a ti) en los primeros días de escuela infantil sin perder el sueño... ni la calma.





UNA NUEVA ETAPA PARA TODOS

El comienzo de la escuela infantil es un gran cambio tanto para tu peque como para ti. Nuevos horarios, nuevas personas, nuevas rutinas... Y, muchas veces, nuevos desajustes en el sueño. Esta guía es tu compañera para vivir esta transición con más confianza, respeto y herramientas prácticas. Porque sí, tu hijo o hija está creciendo, pero también necesita sentirse seguro para adaptarse. Y tú necesitas saber que lo estás haciendo bien, incluso en medio del caos.





RESPETA LOS TIEMPOS DE ADAPTACIÓN

Cada niño vive la adaptación de forma distinta. Algunos lloran mucho los primeros días, otros lo hacen después de una semana. Algunos comen menos, otros no quieren dormir. Todo eso es parte del proceso. Normalmente, después de 15 días están todos adaptados.

- Dale espacio para expresar sus emociones, aunque no siempre las entiendas.
- No minimices lo que siente: acompaña, nombra y valida. "Veo que estás triste. Es difícil despedirse, y aquí estoy para ti."
- Si puedes, mantén los primeros días más tranquilos en casa, sin visitas ni demasiada estimulación.
- Habla de la escuela infantil como un lugar seguro, pero sin forzar entusiasmo si no lo siente aún.



Consejo práctico: el fin de semana, si en la escuela infantil no hace buenos horarios, haz el horario ideal en casa para compensar ese déficit de sueño.



Confía: adaptarse no es olvidar, es aprender a sentirse seguro poco a poco.





AJUSTES EN EL SUEÑO: SÍ, ES NORMAL



Los cambios pueden alterar el sueño. Puede que duerma menos en la escuela, que llegue agotado a casa o que se despierte más por la noche. Es una respuesta normal al estrés, al exceso de estímulo o a la necesidad de reconectar contigo.



- Anticipa las rutinas en casa: cuéntale qué va a pasar durante el día, quién lo recoge, dónde dormirá.
- Crea un ritual relajante antes de dormir, más que nunca: luces bajas, contacto, voz suave, lectura.
- Si hay despertares, ofrécele consuelo sin cambiar límites importantes.



💡 Consejo práctico: si notas mucho cansancio al llegar a casa, puedes ofrecer una siesta de emergencia de 20-30 min, sin presión y antes de las 17 h, para evitar que interfiera con la noche.



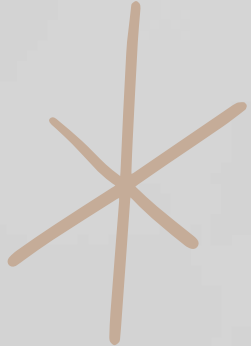


SIMPLIFICA LAS TARDES

Menos es más. Las tardes pueden ser el espacio para reequilibrar el día, bajar el ritmo y reconectar como familia.

- Reduce actividades extra: prioriza descanso, juego libre, contacto y risa.
 - Crea "momentos de reconexión": un cuento, un masaje, una merienda juntos, mirar fotos del día.
 - Observa su energía: si está muy sobrepasado, tal vez necesita más silencio que palabras.
- 💡 Evita cenas muy tarde y mantén una hora de dormir predecible, incluso si necesita acostarse antes.
- 🌿 Recuerda: no se trata de hacer mucho, sino de sostener con calma lo esencial.





✉ SI HAY RETROCESOS, NO SON FALLOS

Puede que esté más irritable, que tenga más necesidad de vosotros, que tenga ansiedad por separación. No es un paso atrás: es una forma de adaptarse a lo nuevo con recursos que le resultan familiares. En la medida de lo posible, acompañarle pero con cabeza, sin retroceder ni ofrecer cosas que ya no tenía.

- Responde con calma, sin forzar avances. La seguridad emocional es la base para seguir creciendo.
- Observa su necesidad real: ¿es contacto, rutina, control, o solo cansancio?
- Refuerza lo que sí está logrando: "Hoy te quedaste un poquito más tranquilo", "Estás aprendiendo a dormir en otro lugar".

🙏 Tu acompañamiento amoroso es su ancla en este nuevo mar.

💖 TRUCOS QUE FUNCIONAN

Estas estrategias pueden ayudarte a fortalecer el vínculo y reducir la ansiedad por separación:

💖 Corazón invisible

- Dibuja un corazón pequeño en tu mano y otro en la suya. "Cuando lo mires, recuerda que yo también estoy pensando en ti", o "cuando le des un besito, ese besito me llegará a través de mi corazón"

👛 Objeto de apego

- Deja que lleve algo que le recuerde a casa: un muñeco, un pañuelo con tu perfume, una piedra pintada juntos.

🕒 Rutina visual de despedida

- Inventad un ritual breve: besito, abrazo, choque de manos. Repetirlo igual cada día ayuda a dar seguridad.

✉️ Nota sorpresa

- Guarda un dibujito, una pegatina o una mini nota en su mochila, en el almuerzo por ejemplo. Sentir que estás "ahí" le da calma.

🧩 Juego simbólico

Representa con peluches o figuras lo que pasa en la escuela. Así puede expresar, anticipar y comprender mejor lo vivido



A woman with long, dark, wavy hair is shown from the side, kissing a baby on the cheek. The baby is looking towards the camera with a joyful expression. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting.

☀️ RECUERDA

No necesitas hacerlo perfecto. Solo presente, disponible y amorosa. Esta etapa pasará, y tu peque aprenderá que, incluso en los cambios, siempre puede contar contigo.

El sueño no se rompe por unos días de caos. Lo importante es lo que construyes a largo plazo: un vínculo de confianza y seguridad.



¿preparad@s para que la vuelta a la escuela sea más tranquila y llevadera para toda la familia?

Los cambios de rutina no tienen por qué convertirse en un caos. Acompañar el sueño de vuestros hijos en esta etapa es regalarles seguridad, confianza y equilibrio...y también regalaros descanso y serenidad a vosotros.

👉 Os invito a reservar una **llamada de valoración gratuita**

🔗 <https://shre.ink/S72v>

En esta conversación podremos ver vuestra situación concreta, entender vuestros retos y encontrar junt@s las estrategias más respetuosas y efectivas para que las noches no sean una lucha, si no un momento de calma

Es hora de que toda la familia disfrute de noches reparadoras y días con más energía

www.duermebel.com

hola@duermebel.com

[@duermebel](https://www.instagram.com/duermebel)

