



Resumen Taller

Estás a un paso de mejorar
el descanso de toda tu familia.



1. CINCO IDEAS PARA LLEVARTE HOY

- El sueño infantil es evolutivo
- Un ojo en el reloj y otro en el bebé
- Dormir de día, ayuda a dormir mejor
- Rutinas, horario y ambiente importan
- Ayudar a tu bebé a dormir NO es negativo



2. ENTENDIENDO EL SUEÑO DEL BEBÉ

NOCHE ADULTA:

- CADA CICLO DURA 90 MINS
- DENTRO DE CADA CICLO EXISTEN 5 FASES
- MEDIA EN ADULTO: 4-6 CICLOS
- PRIMERA MITAD DE LA NOCHE MÁS SUEÑO PROFUNDO

NOCHE BEBÉ HASTA 4 MESES

- CADA CICLO DURA 30-45 MINS
- DENTRO DE CADA CICLO HAY 2 FASES
- MEDIA EN BEBÉS: 10-14 CICLOS

¿Qué ocurre alrededor de los 4 meses?

El sueño madura y cambia su estructura.

El bebé pasa de tener 2 fases a 5 fases y su sueño empieza a parecerse cada vez más al del adulto, aunque sus ciclos siguen siendo cortos, de aproximadamente 45 minutos.

RECUERDA...

Que tu bebé se despierte entre ciclos no significa necesariamente que algo vaya mal.

Su sueño está madurando.



3. SEÑALES DE CANSANCIO

Señales de Cansancio



Si te cuesta reconocerlas, ten un ojo en el reloj y otra en el bebé. Cuando se acerque su ventana de sueño, mostrará alguna señal de cansancio

Tempranas

(margen 20 mins)

- Cejas rojas
- Mirada perdida
- Reducen actividad
- Se cansan rápidamente de la actividad que están haciendo
- Bizquean

Inmediatas

(A dormir ya)

- Primer bostezo
- Rascarse los ojos/orejas
- Ruiditos para calmarse
- Quejidos
- Buscan los brazos/pecho

Tardías

(Nos hemos pasado)

- Frotar los ojos con intensidad
- Arqueo espalda
- Llantos
- Tirarse del pelo/orejas
- Irritables



4. GUÍA ORIENTATIVA SOBRE LAS VENTANAS DE SUEÑO

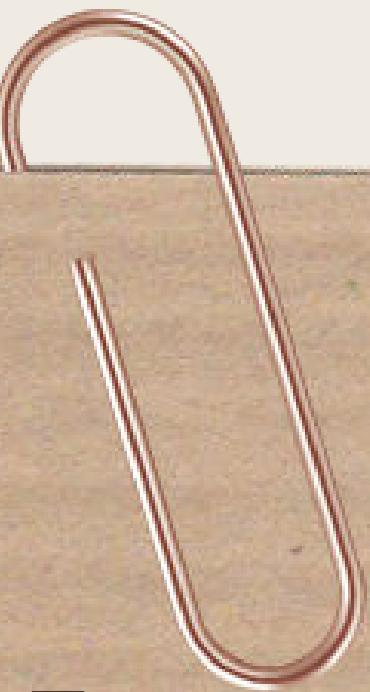
Ventanas de sueño

Las ventanas de sueño es el tiempo que el bebé está despierto entre siesta y siesta.

¿Que pasa si se nos pasa su ventana?

Aumenta su cortisol

Cuesta más que se duerma



Edad	Ventanas de Sueño
------	-------------------

0-3 meses	45-75 minutos
-----------	---------------

3-6 meses	1h-2'5h
-----------	---------

6-9 meses	2h-3'5h
-----------	---------

9-12 meses	3h-4h
------------	-------

12-18 meses	4h-5h
-------------	-------

18-36 meses	5h-6h
-------------	-------





5.LAS REGRESIONES

- CAMBIOS EN EL SUEÑO DEL BEBÉ DEBIDO A HITOS DEL DESARROLLO
- BEBÉS PREMATUROS MÁS ACORDE A EDAD CORREGIDA
- DURACIÓN DE 2 A 6 SEMANAS

¿Cuáles son?

- 6 SEMANAS
- 3-4 MESES
- (6 MESES)
- 8-10 MESES
- 12 MESES
- 18 MESES
- 2 AÑOS

¿Qué síntomas tiene?

- Aumentan los despertares nocturnos
- Siestas más cortas
- Les cuesta conciliar el sueño
- Pueden estar más irritables
- Desvelos y madrugones



6. EL SUEÑO POR EDADES

De 6/8 meses

8:00 despiertan

9:30 siesta 1 (1h-1'5h)

12:30/13:00 siesta 2 (1'5h-2h)

17:00 siesta 3 (30 mins)

20:00/20:30 dormir

*No dormir más de las 18h

De 9/15-18 meses

8:00 despiertan

10:00/10:30 siesta 1 (1h-1'5h)

14:00/14:30 siesta 2 (1'5-2h)

20:00/20:30 dormir

*no dormir más de las
16:00/17:00

De 15-18m- 3 años

8:00 despiertan

13:00 siesta 1 (1'5h-2'5h)

20:00/20:30 dormir

*no dormir más de las 16:00-16:30



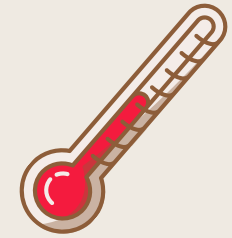
6. EL SUEÑO POR EDADES

¿CUANTO DEBEN DORMIR?

*Son datos orientativos

Edad	Sueño total	Sueño Dia	Sueño Noche	Nº Siestas	Ventanas sueño
1er mes	15-18h	7'5-9h	7'5-9h	5-4	45-60 mins
2º mes	15-17h	6-7h	9-10h	5-4	45-60 mins
3er mes	15h	6-5h	9-10h	4-3	45-75 mins
4º mes	15h	5h	10h	4-3	1'5-2h
4º y 5º mes	15h	4-5h	10-11h	3	1'5-2'5h
6-8 meses	13'5-15'5h	3'5h	10-11'5h	3-2	2-3h
9-12meses.	14h	3-2'5h	11-11'5h	2	3-4h
12-18meses	13-13'5h	2'5-2h	11-11'5h	2-1	4'5-6h
18-24meses	12h	1'5h	10'5h	1	5-6h
3 años	11'5h	1h	11'5h	1	5-6h
4 años	11h	tiempo de relax	11h	-	-

7.AMBIENTE DE SUEÑO



Temperatura

Primeras horas: 25 °C

Después: 18–22 °C

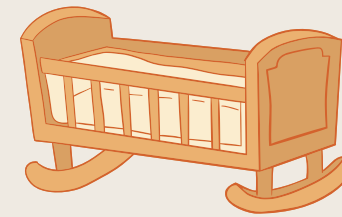
Como orientación: una capa
más que nosotros



Oscuridad

A partir de los 4 meses →
oscuridad total.

Alrededor de los 2 años →
podemos introducir una lucecita.



Espacio

Sin objetos

Familiarización con la cuna desde las
6–8 semanas

Un buen momento para empezar: la
primera siesta



Ruido

El ruido blanco puede ayudar a
enmascarar los ruidos externos.
Utilizar aparatos específicos



8. VUELTA A LA RUTINA

Septiembre... ¿Qué hago?

- Empieza el día por la mañana
- Si va a EI, acude a dar un paseo por el entorno y háblale de ello
- Cuéntale cuentos sobre la vuelta al cole
- No es momento de realizar ningún cambio. Continúad como estais.
- Suelen adaptarse en 2 semanitas
- Si no duerme en la EI, hacer una siesta de emergencia de 20/30 mins
- Si solo le ofrecen una siesta y le corresponden más, el fin de semana compensar esa falta de sueño



9. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

Si estás embarazada, o tienes un bebé de 0 a 6 meses



Empieza con buen pie su descanso

La guía “El Escondite” te va a enseñar a acompañar el sueño de tu bebé de forma cariñosa y respetuosa



[Descarga tu guía aquí](#)

10. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

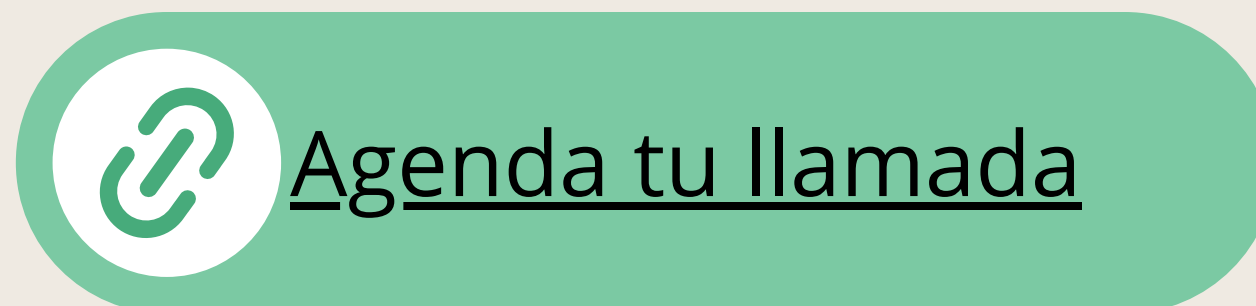
Si tu bebé tiene más de 6 meses y...

- Las noches parecen interminables por los despertares de tu bebé
- Dormir más de 2h seguidas es un sueño imposible
- Te cuesta crear rutinas que funcionen
- Sientes que lo has intentado todo sin éxito
- Las siestas son un caos
- Cada día es impredecible
- Solo hay lloros a la hora de ir a dormir...



Valoremos junt@s la situación

Agenda tu llamada de valoración gratuita y descubre cómo podemos mejorar el descanso de toda la familia



11. ¿COMO TE PUEDO AYUDAR?

Y si te has quedado con ganas de más...

Aquí te dejo mi página web





¡Muchas
Gracias
por confiar en mi!



hola@duermebel.com



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



611 103 317