



TIPS PRÁCTICOS

PARA MEJORAR EL SUEÑO DE TU BEBÉ

WWW.SLEEPYKIDS.ES

@sleepykids_pro



¡SÍGUENOS PARA MÁS TIPS Y
CONSEJOS SOBRE SUEÑO!



¡BIENVENIDOS!

¡Bienvenidos y gracias por uniros a esta bonita comunidad!

En Sleepy Kids nos mueve un objetivo común, normalizar el sueño infantil y proporcionar a las familias una información veraz, científica y contrastada para empoderarlas y que puedan tomar decisiones conscientes respecto al descanso familiar.

Somos un equipo multidisciplinar de profesionales sanitarios especializados en sueño infantil y hemos ayudado ya a más de 400 familias desde que fundamos este bonito proyecto.

Nuestra misión es que podáis aprender cómo funciona el sueño en vuestros bebés y si es necesario, que podáis mejorarlo con estrategias basadas en el apego.

Gracias a vosotros esto sigue adelante y estamos cada vez más orgullosas de nuestra tarea como divulgadoras del sueño infantil normal, sin patologizar, sin culpar, sin mitificar.

¡Acompáñanos en este viaje!

En esta guía os compartimos 5 sencillos consejos para mejorar el sueño de vuestros bebés.

Recuerda que los cambios requieren paciencia y constancia; no esperes resultados inmediatos pero no desistas y seguro que lograréis vuestros objetivos.

Un buen descanso ayuda al desarrollo del bebé y al bienestar familiar.

5 TIPS PARA MEJORAR EL SUEÑO

En nuestros cursos y talleres así como en nuestros servicios personalizados, siempre explicamos a las familias que el sueño infantil es muy complejo y se podría comparar con un puzzle en el que todas las piezas tienen que encajar para lograr un mejor descanso.

01

AMBIENTE DE SUEÑO

Crea un ambiente de sueño apropiado que favorezca el descanso de tu bebé y le ayude a relajarse.

02

VENTANAS DE SUEÑO

Conoce las ventanas de sueño que tu hijo tiene por edad y sabrás en qué momentos ponerlo a dormir de forma más sencilla.

03

RITUAL PRE-SUEÑO

Elabora un ritual pre-sueño para siestas y hora de acostarse que sea adecuado a la edad de tu hijo y le preparen para dormir.

04

SIESTAS

Si tu peque duerme las siestas que necesita y éstas son de calidad, llegará a la noche descansado y listo para conciliar el sueño.

05

ACUÉSTALO TEMPRANO

Acostar a nuestros peques a una hora adecuada es clave para evitar sobrecansancio y reducir despertares.



01

EL AMBIENTE DE SUEÑO IDEAL

Crear un **ambiente de sueño óptimo** hará que el descanso de tu peque sea de calidad. Cuando son recién nacidos es fácil que se duerman en cualquier lugar, pero a medida que van creciendo y sobre los 4-5 meses es muy probable que tu bebé ya no pueda dormirse en sitios con ruido o mucha luz.

Si eso te ocurre, lo mejor es **preparar un ambiente que propicie la calma y la desconexión tanto en las siestas del día como de noche**. Esto no quiere decir que tengáis que hacer todas las siestas (que son muchas al principio) en casa, pero si coincide que estáis allí en el momento de dormir, sigue los siguientes consejos.

- **Oscuridad:** La ausencia de luz le indica al cuerpo que es hora de dormir y por la noche ayuda a la segregación de melatonina (hormona que induce al sueño). Baja las persianas en las siestas (si tu bebé tiene más de 4 meses) y tapa todos los pilotos de luz que puedas tener en la habitación para que no distraigan a tu bebé.
- **Temperatura:** Las personas conciliamos mejor el sueño en un ambiente fresco, **mantén la temperatura de la habitación a unos 18-20°C y no cubras a tu bebé con mantas ni sábanas** (para evitar el riesgo de muerte súbita del lactante en bebés hasta los 12 meses). Si hace frío, un saquito de dormir será tu mejor aliado.
- **Sonido orgánico:** Los bebés han estado muchos meses expuestos a un **ruido constante las 24 horas del día** y para ellos el silencio puede resultar incómodo. Utiliza sonidos de la naturaleza a un volumen adecuado para ayudar a tu bebé a relajarse.



02 RESPETA SUS VENTANAS DE SUEÑO

La ventana de sueño es el tiempo máximo que un niño puede estar despierto entre periodos de sueño sin que se llegue al sobre-cansancio.

Si se nos pasa su ventana óptima de sueño, su cuerpo segregará cortisol (la hormona del estrés) y entonces te resultará más complicado que pueda dormirse y se mostrará irritable.

Mantén siempre un ojo en el reloj y otro en tu peque para saber si muestra señales de cansancio cuando su ventana de sueño llega a su fin.

VENTANAS DE SUEÑO POR EDAD

0-3 meses:	30-90 minutos
3-6 meses:	1,5-2,5 horas
6-9 meses:	2,5-3 horas
9-12 meses:	3,5-4 horas
12-18 meses:	4-5 horas
18-24 meses:	5-5,5 horas
24-36 meses:	6-6,5 horas

03

RITUAL PRE-SUEÑO

El ritual de antes de ir a dormir (tanto en siestas como a la hora de acostarse) **es un aspecto fundamental que ayuda al bebé a relajarse y prepararlo para dormir.**

Si hacemos estos rituales cada día en el mismo orden, aportaremos a nuestro peque **previsibilidad** y aumentará su confianza al saber **qué va a ocurrir en cada momento.**

Los rituales pre-sueño **van adquiriendo complejidad** a medida que nuestro hijo va creciendo y le ayudan a pasar de la actividad a la calma, favoreciendo así un mejor descanso.

Deberemos buscar **aquellas actividades que le gusten** a nuestro peque y nos permitan compartir un precioso tiempo en familia.

Importante: Nuestro bebé no siempre va a relajarse enseguida en este ritual. Como todo en la crianza, necesita paciencia y somos nosotros, los padres, los que tenemos que estar tranquilos y relajados.

Dedicad unos 20 minutos a este ritual (10 minutos para las siestas).



EJEMPLOS DE RITUALES PRE-SUEÑO

BEBÉS MENORES DE 8 MESES

1. Ofrecer una toma completa.
2. Preparar el ambiente y al bebé (bajar persianas, poner pijama y cambiar pañal).
3. Poner el sonido orgánico.
4. Hacer un masaje.
5. Darle su objeto de apego.
6. Ponerle el saquito.
7. A dormir.

BEBÉS MAYORES DE 8 MESES

1. Ofrecer una toma completa.
2. Preparar el ambiente y al bebé (bajar persianas, poner pijama y cambiar pañal).
3. Poner el sonido orgánico.
4. Explicar cuentos.
5. Darle su objeto de apego.
6. Ponerle el saquito.
7. A dormir.



LAS SIESTAS

Para que los bebés puedan descansar por la noche, es necesario que su sueño diurno sea el adecuado (**tanto en cantidad como en calidad**). La idea de que un bebé dormirá mejor si durante el día duerme poco **es un mito** que lo único que consigue es que nuestro peque llegue a la noche demasiado irritado y cansado como para conciliar el sueño con calma y serenidad.

Si respetamos sus ventanas de sueño y le ofrecemos descansar cuando lo necesite, **llegará a la noche lo suficientemente descansado** y esto favorecerá que duerma mejor.

CUÁNTAS SIESTAS NECESITAN:

0-3 meses:	4-6 siestas
3-6 meses:	4 siestas
6-9 meses:	3 siestas
9-14 meses:	2 siestas
14-18 meses:	2-1 siesta(s)
18-36 meses:	1 siesta
3-5 años	1-0 siestas

05

ACUÉSTALO TEMPRANO

Los bebés y los niños **no tienen las mismas necesidades en cuanto a descanso que los adultos** y necesitan dormir muchas más horas. Además su reloj biológico o ritmo circadiano funciona de forma diferente, por lo que **su hora de acostarse y levantarse es más temprana que la nuestra.**

Es importante jugar a favor de la naturaleza y acostar a nuestros bebés pronto, cuando los niveles de melatonina en su cuerpo son más elevados. De esta forma, se dormirán más fácilmente y su descanso será más profundo y reparador.

A partir de los 6 meses, cuando las siestas comienzan a ser más regulares, una buena hora para acostarlos es entre 19.30 y 20.30.

Del mismo modo, en este punto es bueno tomar conciencia de la asociación de sueño que tienen nuestros bebés para cuando llegue el momento adecuado y si nos comienza a afectar a la dinámica familiar, poder cambiarlo.



A baby wearing a white headband, looking slightly to the side.

Y AHORA, ELABORA TU PLAN

PASA A LA ACCIÓN Y MEJORA EL
DESCANSO DE TU FAMILIA

PLAN PARA MI BEBÉ

Coge un boli y **pon en práctica lo aprendido**. Establece pequeñas metas que te ayuden a mejorar el descanso familiar y recuerda, ¡la clave está en la constancia y la paciencia!

CÓMO VOY A PREPARAR EL AMBIENTE IDEAL PARA MI PEQUE:

¿CUÁNTAS SIESTAS NECESITA? ¿CUÁL ES SU VENTANA DE SUEÑO?

EL RITUAL PRE-SIESTA SERÁ: (10 MIN)

EL RITUAL PRE-NOCHE SERÁ: (20 MIN)

¿A QUÉ HORA SE VA A ACOSTAR? ¿QUÉ ASOCIACIONES TIENE?

QUEREMOS AYUDARTE

Si quieres conocer más acerca de cómo funciona el sueño de los niños o necesitas que una de nuestras especialistas elabore un plan de sueño completamente personalizado para tu familia, estaremos encantadas de acompañarte.

Si tu peque tiene múltiples despertares, una asociación de sueño que empiece a pasáros factura, si queréis enseñarle a dormir solito o si queréis consejo sobre aspectos puntuales, escribenos y **deja que devolvamos el descanso a vuestra familia.**

[CUÉNTANOS TU CASO](#)

¿POR QUÉ SLEEPY KIDS?



Nuestro equipo de especialistas en sueño infantil son **profesionales del ámbito de la salud (psicólogas o enfermeras)** con mucha experiencia en el bienestar familiar para guiaros con profesionalidad hacia vuestros objetivos.



Tratamos el sueño de forma **realista**, no patologizamos ni tratamos los casos como "problemas". **Os ayudamos a crear expectativas realistas** a través de una filosofía basada en el apego siendo el **vínculo afectivo el epicentro de nuestro trabajo.**



No utilizamos un **método concreto** ni **planes pre-escritos**; los vamos construyendo con vosotros teniendo en cuenta siempre vuestras prioridades e inquietudes.

CONOCE AL EQUIPO



Laura es psicóloga infantil especializada en crianza basada en apego y en sueño infantil. Mamá de Nina y apasionada de ayudar a las familias.



Clara es doctora en psicología especializada en sueño infantil y crianza con apego. Madre de una niña y amante del trato con las familias.



Ana es psicóloga infantil, especialista en sueño y mamá de dos niñas maravillosas. Además es asesora de lactancia y alimentación complementaria.



Sandra es enfermera pediátrica y especialista en sueño infantil. Madre de dos niñas preciosas, ama el mundo de los cuidados de la primera infancia.

CONOCE AL EQUIPO



**carlos
dufour**

COO SLEEPY KIDS
ESPECIALISTA EN
OPERACIONES

Carlos es el COO de Sleepy Kids, la persona responsable de que todos los procesos funcionen como la seda además de papá de Nina.



**irene
gonzález**

FUNDADORA SLEEPY KIDS
ESPECIALISTA EN SUEÑO
INFANTIL

Irene es la fundadora de Sleepy Kids, la encontraréis ofreciendo un **servicio al cliente** excelente y encargándose del **marketing** de Sleepy Kids.



**laura
creixans**

ESPECIALISTA EN
COMUNICACIÓN, REDES
SOCIALES Y DISEÑO GRÁFICO

Laura Creixans es especialista en comunicación, redes y diseño gráfico. Se encarga de que todo lo que veis en redes sociales sea de 10.

DÉJANOS
DEVOLVER
EL DESCANSO
A VUESTRA
FAMILIA

NUESTROS SERVICIOS



PLAN PREMIUM

SleepyKIDS

BEBÉS A PARTIR DE 6 MESES

Plan de sueño personalizado para vuestra familia con seguimiento diario por parte de nuestras especialistas durante 14 días.

[QUIERO EL PLAN PREMIUM](#) 



PLAN BÁSICO

SleepyKIDS

BEBÉS A PARTIR DE 6 MESES

Plan de sueño personalizado elaborado por nuestras especialistas para que vosotros lo apliquéis a vuestro ritmo

[QUIERO EL PLAN BÁSICO](#) 



CONSULTA 1H

SleepyKIDS

TODAS LAS EDADES

Para resolver dudas puntuales y recibir pautas para cambiar situaciones del día a día (horarios, rutinas, cambio habitación).

[QUIERO LA CONSULTA](#) 



SleepyKIDS

CONSULTA 1H

con seguimiento

TODAS LAS EDADES

Consulta de una hora para resolver dudas específicas + seguimiento los 5 días laborables siguientes a la consulta

[LA QUIERO](#) 

 símbolo indicador de objeto clickable

CURSO ONLINE HAZ TU PLAN DE SUEÑO



SÓLO CON ESTA GUÍA CONSIGUE UN 15% DE DESCUENTO
EN EL CURSO CON EL CÓDIGO GUIA15



LUCÍA, MAMÁ DE LUCAS - 8 MESES

Este curso me ha ayudado a entender muchas de las cosas que le ocurrían a mi bebé y me ha dado las estrategias para mejorar nuestra situación. Ahora se duerme solo y solo se despierta para comer 1 vez. No puedo estar más contenta.

Un curso de 10 horas de vídeo con todos los conocimientos teóricos sobre el sueño y las herramientas para que tú puedas diseñar tu propio plan de sueño paso a paso y que podrás revisar con un de nuestras especialistas en una consulta de 20 min.

NECESITO ESTE CURSO

15% OFF
CON EL CÓDIGO
GUIA15

CURSO ONLINE NEW PARENTS

Es un curso con 12 módulos de vídeo para realizar a tu ritmo con el objetivo de que entiendas cómo funciona el sueño del bebé de los 0 a los 6 meses y que puedas establecer unos buenos hábitos de sueño desde el inicio a través de una filosofía basada en el apego.

[CLICK PARA MÁS INFO](#)

15% OFF
CON EL CÓDIGO
GUIA15

SÓLO CON ESTA GUÍA CONSIGUE UN 15% DE DESCUENTO
EN EL CURSO CON EL CÓDIGO GUIA15



¿LISTOS PARA EL CAMBIO?

La maternidad es una aventura que nos cambia por completo y pasamos por momentos de inmensa alegría, pero también de estrés, frustración y agotamiento.

Establecer buenos hábitos de sueño va a evitar muchos problemas futuros y va a permitirte disfrutar mucho más de cada instante con tu pequeño.

Si has decidido que ha llegado el momento de cambiar ciertos aspectos en relación al descanso familiar, sé constante y ten paciencia porque cambiar hábitos conlleva tiempo.

Si necesitas ayuda, orientación y soporte con estos cambios, escríbenos y te ayudaremos encantadas a devolver el descanso a tu familia.

Equipo Sleepy Kids

[HAZ CLICK Y CONTÁCTANOS](#)

GRACIAS

Si te ha gustado la guía, nuestra forma de entender el sueño de los bebés y trabajar con las familias, no dudes en compartir tu opinión y recomendarlo a otros papis a los que creas que puede resultarles útil.

COPYRIGHT

Todos los derechos reservados. Cualquier forma no autorizada de distribución, copia, duplicación, reproducción o venta (total o parcial) del contenido de esta guía tanto para uso personal como comercial constituirá una infracción de los derechos de coyright.

Todo el contenido de Sleepy Kids es "propiedad intelectual" de sus autores y por ello está protegido por las leyes que regulan los derechos de autor y de la propiedad intelectual.

Cualquier tipo de reproducción total o parcial de su contenido está totalmente prohibida, a menos que se solicite una autorización expresa y por escrito a www.sleepykids.es.

©

Copyright 2021 Sleepy Kids

[VISITA NUESTRA WEB](#)

[SÍGUENOS EN INSTAGRAM](#)