



Cuaderno de trabajo

MINI CURSO "MEJORA EL SUEÑO DE TU PEQUE"



¡Bienvenida a la parte práctica del mini curso para mejorar el sueño de tu peque!

Este cuaderno de trabajo es para ir aplicando la parte práctica de cada vídeo que te indicaré en cada página. Todo tiene un orden con sentido, así que **en primer lugar mira el vídeo y después ven a este cuaderno de trabajo.**

Al finalizar, puedes compartir conmigo este cuaderno de trabajo una vez completo para que te de feed back personalizado.

¿Empezamos?



Three crumpled pieces of white paper are scattered across a light-colored wooden surface, suggesting discarded work or mistakes.

Actividades

vídeo 1



Crea sus hábitos

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ

Ayer analizamos en qué punto os encontráis tu bebé y tú así como vuestra relación con el sueño de tu bebé

Hoy vamos a empezar a crear los hábitos saludables para tu bebé y a comenzar a trabajar en esos cambios para ir mejorando vuestra situación paso a paso, comenzando por la base más importante, tener una buena rutina de sueño y horarios ideales.

La actividad de hoy consiste en crear ese horario y rutina de sueño ideales (**no lo que hace ahora, sino lo ideal que te explico en el vídeo del mini curso**)



Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 1

IDENTIFICA LAS NECESIDADES DE TU BEBÉ Y CREA SU HORARIO (HORA Y DURACIÓN SI PROcede)

EDAD	S. DIURNO	VENTANAS	Nº SIESTAS	S. NOCHE
0-3 meses	5-6h	40'-1h	4-6	9-10h
4-6 meses	4-5h	1-2h	4-3	10-11h
6-9 meses	3-4h	2-3h	3-2	10-11h
9-12 meses	3h	3-4h	2	10-12h
12-18 meses	2h30'-30h	3-5h	2-1	10-12h
18-24 meses	2h-2h30'	5-6h	1	11-12h
24-36 meses	1h30'-2h	5-7h	1	11-12h
3-6 años	0-1h	5-12h	1-0	11-12h

RUTINA DE MI BEBÉ

DESPERTAR	
SIESTA 1	
SIESTA 2	
SIESTA 3	
DORMIR	

Dónde estoy

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 1

ESTA ES LA ESTRUCTURA IDEAL DE UN RITUAL PREVIO AL SUEÑO CON EJEMPLOS EN CADA PASO

1

Bajar revoluciones

Intensidad de la luz y actividad, música relajante, velas, baño...

2

Interactuar

Canciones, cuentos, masajes, toma de pecho, rato de juego en el salón...

3

Avisar: hora de dormir

Frases clave, despedidas...

4

Preparar bebé y habitación

Bajar persianas, encender luz cálida, ruido rosa, cambiar el pañal, poner pijama, saco...

5

Relajación

Objeto de apego, mecerle, brazos, mimos, caricias, toma de pecho, pedorretas...

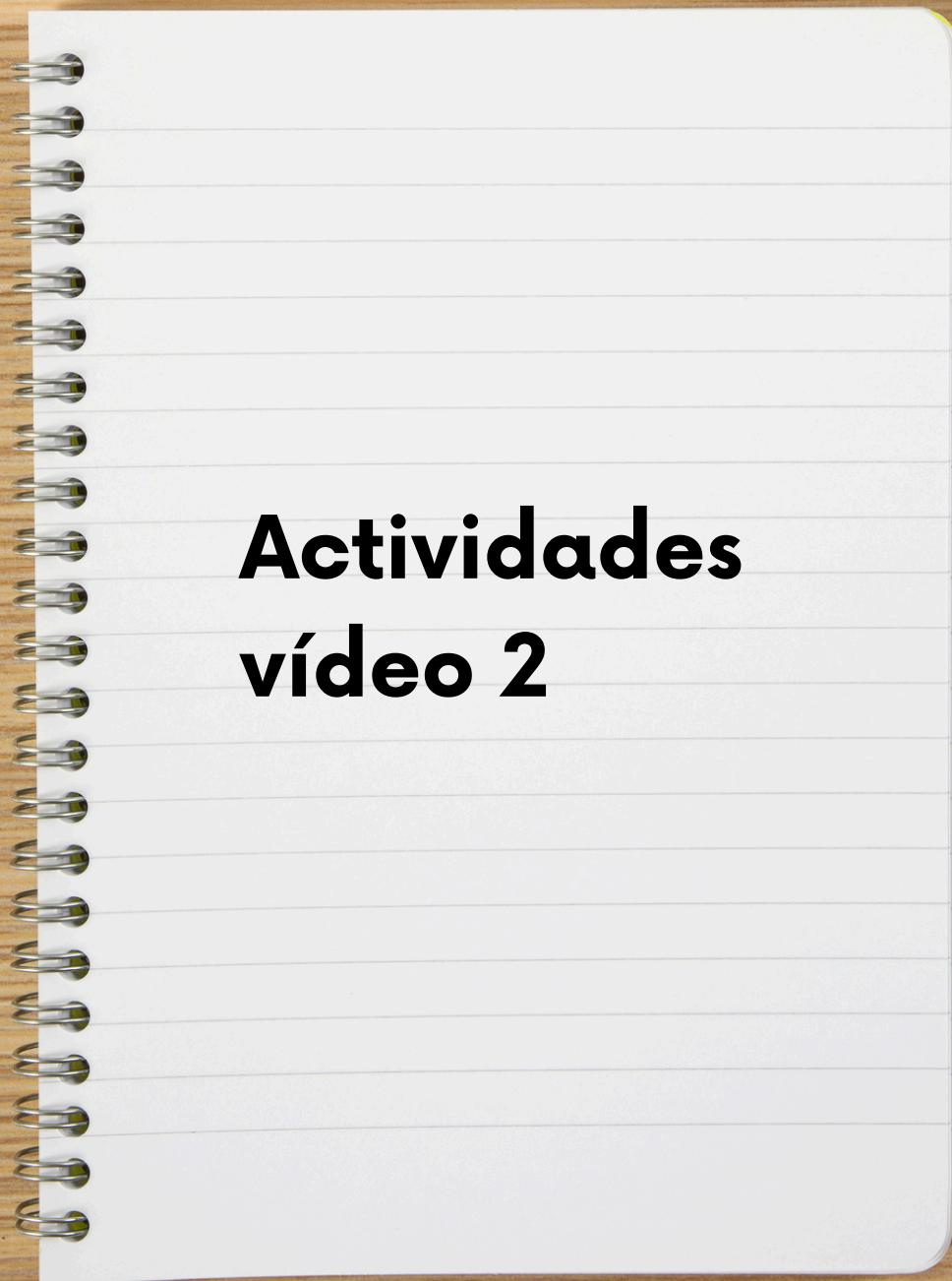
6

Cierre del ritual

Frase clave, beso, canción, despedida, apagar la luz...

RITUAL DE LA NOCHE DE TU PEQUE PASO A PASO

-



Actividades

vídeo 2



Tomas nocturnas

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

Uno de los puntos importantes si queremos retirar el apoyo de sueño de pecho para dormir, reducir las tomas de la noche e incluso los despertares nocturnos, es aprender a diferenciar las tomas nutricionales de las afectivas de la noche con la información que te he dado en el vídeo de este segundo día del mini curso.

Las actividades para aplicar es hacer un **registro de tomas nocturnas y observación** para identificar de forma más clara las tomas nutricionales e ir reduciendo las afectivas poco a poco, y en segundo lugar, según la información del curso, determines los motivos de los despertares nocturnos que tiene ahora tu peque y veas si se pueden reducir o no (solo si es uno de tus deseos)



Tomas nocturnas

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

Fecha del registro:

ESCRIBE AQUÍ TU CONCLUSIÓN SOBRE LAS TOMAS DE TU PEQUE

Despertares nocturnos

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 2

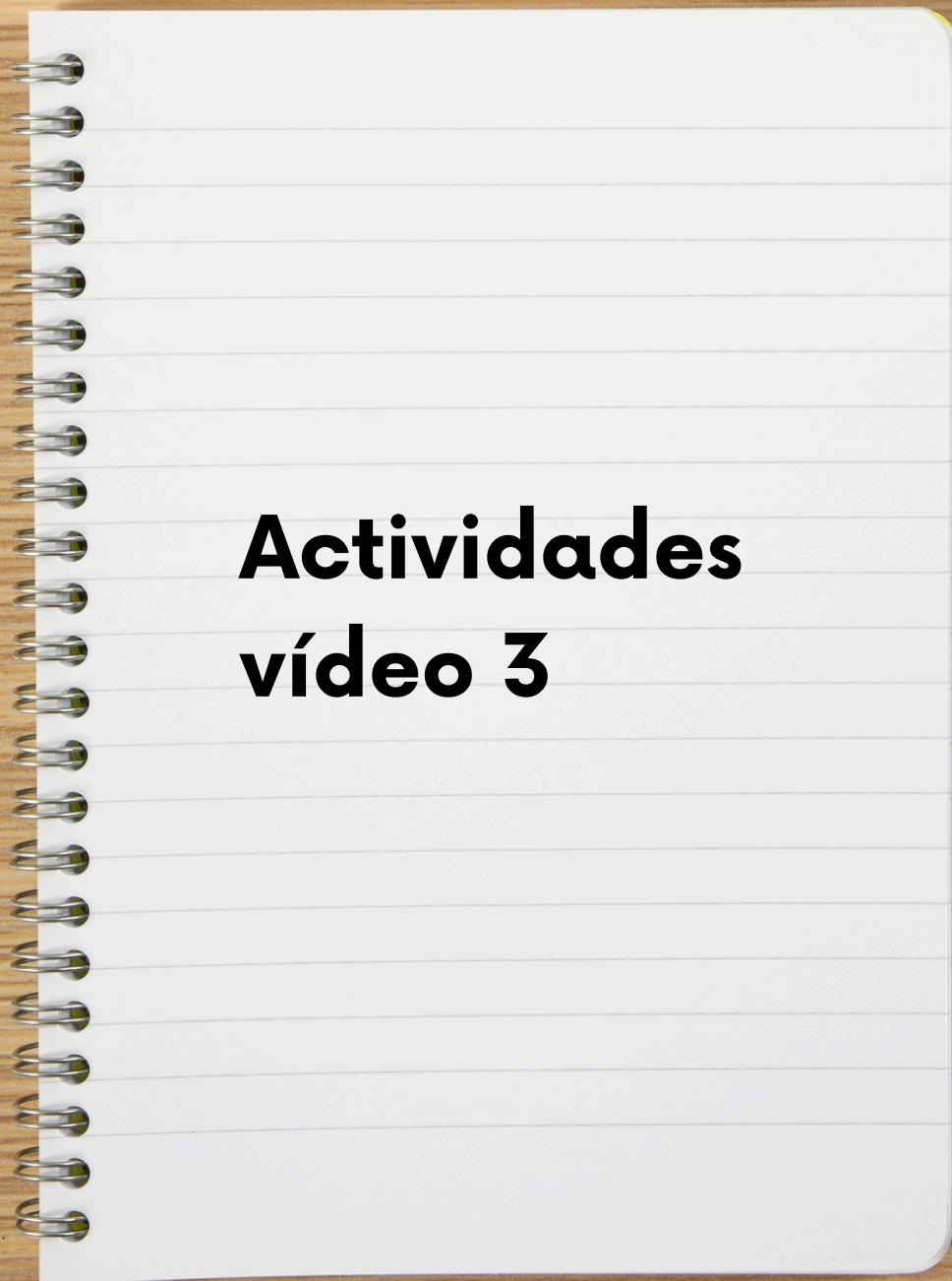
RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Por qué crees que se despierta tu peque cada noche?

- Falta de autonomía para enlazar ciclos de sueño
- Higiene de sueño incorrecta
- Molestias/hitos de desarrollo/regresiones

¿Crees que sus despertares nocturnos se pueden reducir?

- Sí, seguro
- No estoy segura



Actividades

vídeo 3



Sueño autónomo

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 3

Una asociación de sueño es todo lo que necesita un bebé para conciliar el sueño, y por lo tanto, lo necesitará también en sus despertares nocturnos de la noche para volver a dormirse, ya que no sabe hacerlo solo, y por tanto, reclama tu ayuda.

Cuando queremos "reducir" los despertares nocturnos de un bebé, lo que debemos enseñarle es la habilidad de sueño autónomo en su cuna o cama. Es decir, que sea capaz de dormirse solo sin ayuda.

Todo esto ya os lo he explicado en detalle en el vídeo del curso de hoy, así que hoy toca la parte práctica de análisis e introspección.



Sueño autónomo

MEJORA EL SUEÑO DE TU BEBÉ DÍA 3

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Cómo se duerme tu bebé?	
¿Cuántas veces suele despertarse por la noche?	
¿Dónde te gustaría que durmiera?	
¿A qué situación te gustaría llegar para estar cómoda y feliz y poder descansar mejor?	
¿Crees que es tu momento de conseguir estos cambios?	
¿Qué es lo que más te preocupa o tu mayor reto a la hora de hacer cambios en el sueño de tu bebé?	
¿Con qué estrategia de sueño autónoma te sentirías más cómoda?	



Recuerda:

Una vez hayas completado tu cuaderno de actividades, puedes enviármelo por Whatsapp para que te de mi feedback de forma gratuita.

Para darte mi feedback solo te pido que veas los cuatro vídeos que te mando para que tengas toda la información completa.