

GUÍA PRÁCTICA

CALMA Y VÍNCULO EN EL SUEÑO DEL BEBÉ



Cada bebé tiene su ritmo. Cada mamá, su camino. Y en el descanso, ambos pueden encontrarse.

www.delasemillaal despertar.com

NO ESTÁS SOLA



Hubo noches en las que yo también pensé que nunca llegaría a dormir.

Pero aprendí que el descanso no se enseña, se acompaña.

Esta guía no te dirá qué debes hacer, sino cómo mirar distinto.

Porque cuando cambias la mirada, cambian las noches.



DORMIR NO ES UN HÁBITO, ES UN PROCESO MADURATIVO.



Los bebés no duermen “mal”, duermen como necesitan.

El sueño cambia constantemente.



No hay regresiones, hay evolución.

El entorno y las emociones influyen tanto como las horas.





LO QUE **NO** NECESITAN

01

Métodos,

02

Horarios rigidos

03

Comparaciones

LO QUE **SI** NECESITAN

04

Presencia

05

Calma

06

Vinculo



ACOMPañAR SIN PERDER LA CALMA

Pequeños gestos que cambian noches

- 1** **Crea una rutina predecible (no perfecta).**
- 2** **Cuida tu energía antes de dormirle.**
- 3** **Nómbrale lo que va a pasar (“ahora vamos a descansar juntos”).**
- 4** **Sostén sin controlar: el contacto calma más que el silencio.**
- 5** **Respira antes de entrar en bucle.**

No busques que duerma, busca que se sienta seguro.
El sueño llega cuando el cuerpo y el alma se sienten tranquilos.



ANTES DE DORMIR,



recuerda...

- ¿Tu bebé está sobreestimulado?
- ¿Cómo estás tú emocionalmente?
- ¿Hay conexión antes del sueño?
- ¿El entorno invita al descanso (luz, ruido, temperatura)?

Marcar cada noche lo que sí estás haciendo
bien refuerza tu confianza.



DEL CANSANCIO AL DESPERTAR

- Dormir mejor no empieza con un método, sino con una mirada distinta.
- No estás sola en este camino.
- Yo te acompaño a encontrar calma, comprensión y noches más serenas.

*Quiero acompañarte
en tu descanso*



+34 6 36 10 13 96



infobuscandodarvida@gmail.com



www.delasemillaaldespertar.com
