

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.



NO EXISTE UN BEBÉ QUE “DUERME MAL”



recuerda...

- El cerebro del bebé está en construcción
- No pueden autorregularse solos
- Los despertares son normales y esperables
- El sueño cambia por semanas, cambios evolutivos, picos y entornos
- No son regresiones: son progresos

El sueño está basado en maduración, no
métodos



NO EXISTE UN BEBÉ QUE “DUERME MAL”



- El contacto regula cortisol
- Lo que hoy calma, mañana madura
- El vínculo es la base del descanso

recuerda...

El contacto no malacostumbra: regula



MINI PLAN DE NOCHE

Evita el sobrecansancio (95% de familias no lo detecta).

- 🌙 1. Baja estímulos 40 min antes
 - 💕 2. Ritual repetido: luz suave, voz bajita, contacto
 - zzZ 3. Acompañamiento según señales (y no según el reloj)
 - 🔥 4. Si hay llanto: contacto, movimiento suave, respiración
 - 🍼 5. Si toma pecho: validar, ofrecer, sostener
 - zzZ 6. Transición lenta a la cuna si quieren
-

CUANDO ACOMPAÑA UNA PROFESIONAL, TODO CAMBIA

Puede que después de leer esta guía sientas alivio...

Pero también puede que te sigas sintiendo perdida.
Y está bien.

No tienes por qué hacerlo sola.

Acompañar el sueño de tu bebé NO es menos cansado
por saber teoría.

Es menos cansado cuando alguien te sostiene a ti
mientras tú sostienes a tu bebé.

Juntas podemos cambiar tus noches... y tus días
también.

ASÍ DUERMEN MIS HIJOS HOY

- Eziel dormía fatal ➤ ahora duerme en ritmo más estable
 - Arya dormía al pecho ➤ duerme bien porque la acompañamos
 - No aplique métodos, sino vínculo y presencia
 - Resultado: calma para mi, calma para ellos
-

5 PILARES DEL DESCANSO CONSCIENTE

🌙 1. Necesidades reales

Qué tipo de señales observar

Cómo diferenciar sueño vs sobrecansancio

🌿 2. Entorno amable

Luz, ruido, temperatura (los 3 factores que más influyen y nadie explica)

😊 3. Regulación emocional

Cómo se contagia tu estado

Mini tip: “Respira tú primero antes de sostenerle a él/ella.”

💛 4. Vínculo y presencia

Por qué acompañar funciona más que cualquier técnica

El bebé duerme cuando se siente seguro

✨ 5. Ritmo, no horarios

Bloques de sueño

Cuándo es mejor dormirle

Qué observar según edad (sin tablas estrictas)



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.delasemillaal despertar.com
