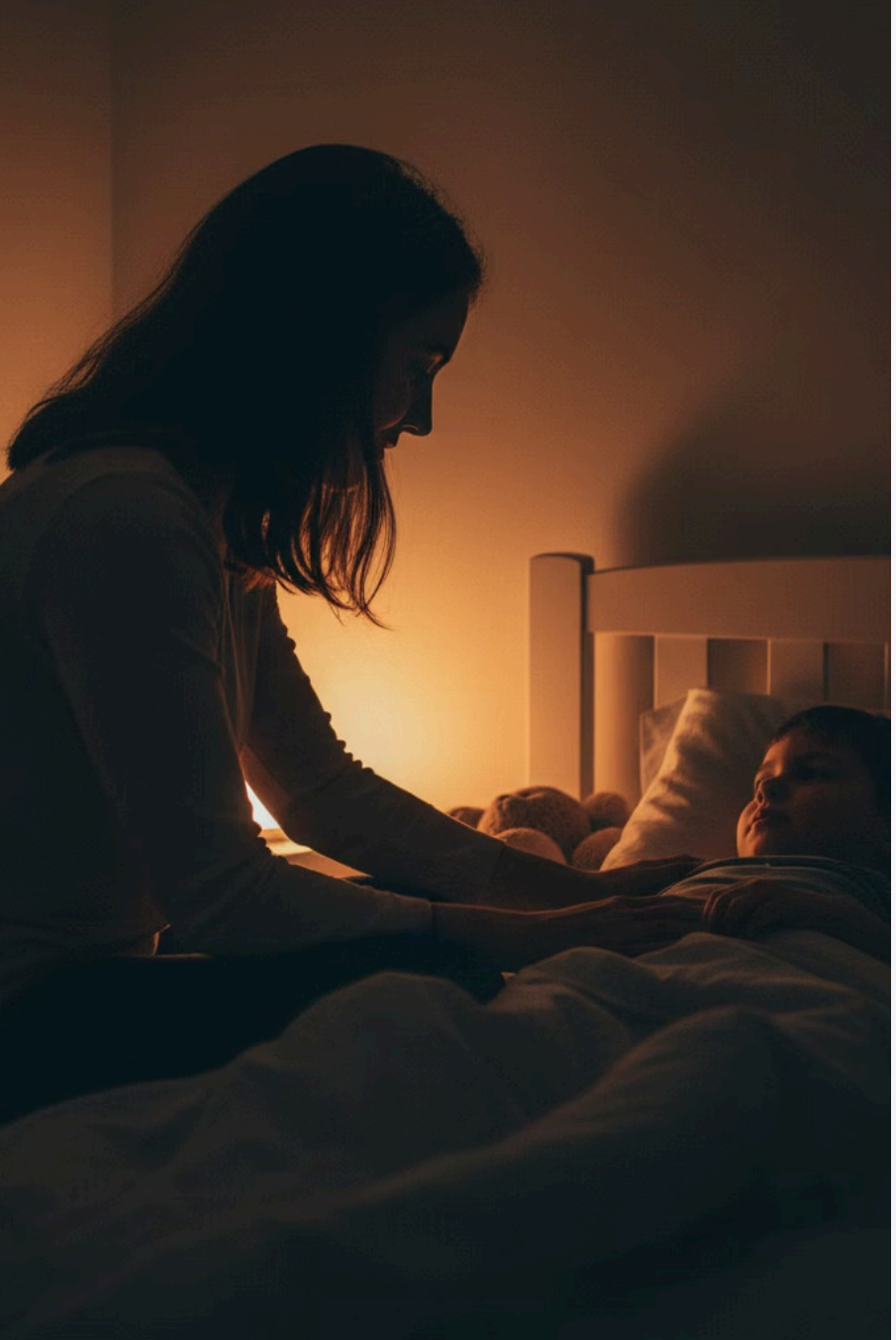


SOS Nocturno: Plan de Acción para Noches Difíciles

Guía práctica para manejar crisis nocturnas con calma y conexión

BONUS EXCLUSIVO

Made with GAMMA

No estás sola en las noches difíciles

Las noches son el momento más vulnerable para familias que conviven con la ansiedad infantil. Cuando cae el sol, los miedos se magnifican y el agotamiento se siente más pesado.

Es natural sentirse desbordado cuando tu hijo se despierta asustado por tercera vez en la misma noche. Validamos tu cansancio, tu preocupación y también tu amor inquebrantable.

Esta guía está diseñada para acompañarte en esos momentos donde más lo necesitás, con herramientas concretas y compasión.



Made with GAMMA

Protocolo de 60 segundos

Qué hacer cuando se despierta asustado

1	**Respirá vos primero** Tomá 3 segundos para centrar tu propia respiración antes de actuar. Tu calma es contagiosa.
2	**Acercate sin apuro** Movete con suavidad hacia su cama. Los movimientos lentos comunican seguridad.
3	**Contacto físico suave** Posá tu mano en su hombro o espalda. El tacto ancla en el presente.
4	**Frase clave** **"Estoy acá, estás seguro"** - Repetila con voz tranquila y firme.
5	**Respiración juntos** Guialo en 3 respiraciones profundas: inhalar por la nariz, exhalar por la boca.

Made with GAMMA

Técnica del Nido Seguro

Preparar el cuarto antes de dormir

1

Luz tenue

Velador con luz cálida (naranja o ámbar) que no interfiera con la melatonina. Evitá luces blancas o azules.

2

Temperatura ideal

Ambiente fresco pero no frío (entre 18-21°C). El calor excesivo dificulta el descanso profundo.

3

Objeto de apego cerca

Peluche, mantita o almohada especial al alcance de su mano. Es su ancla emocional.

4

Música suave opcional

Sonidos blancos, música instrumental o ruidos de naturaleza a volumen muy bajo.

5

Sin pantallas

Eliminar tablets, celulares y TV al menos 1 hora antes de dormir. La luz azul es enemiga del sueño.

Made with GAMMA

Qué decir cuando tiene miedo

Scripts exactos que funcionan

❌ Evitá decir	✅ Decí esto en cambio
"No tengas miedo"	"Veo que tenés miedo, estoy con vos"
"Es solo un sueño"	"Los sueños asustan, pero yo estoy acá"
"Andá a dormir"	"Vamos a calmarnos juntos"
"Ya sos grande para esto"	"Todos sentimos miedo a veces"
"No pasa nada"	"Entiendo que esto se siente real para vos"

Las palabras que validan sus emociones sin minimizarlas construyen confianza y reducen la intensidad del miedo.

Made with GAMMA

Ritual pre-sueño de 3 minutos

La rutina que cierra el día con calma

1

Respiración "soplar la vela"

1 minuto: Imaginá una vela frente a ustedes. Inhalen profundo por la nariz y exhalen lentamente por la boca como si soplaran la llama sin apagarla. Repetir 5 veces.

2

Agradecimiento simple

30 segundos: "Hoy hiciste algo lindo, aunque no lo recuerdes. Tal vez sonreíste, ayudaste a alguien, o aprendiste algo nuevo."

3

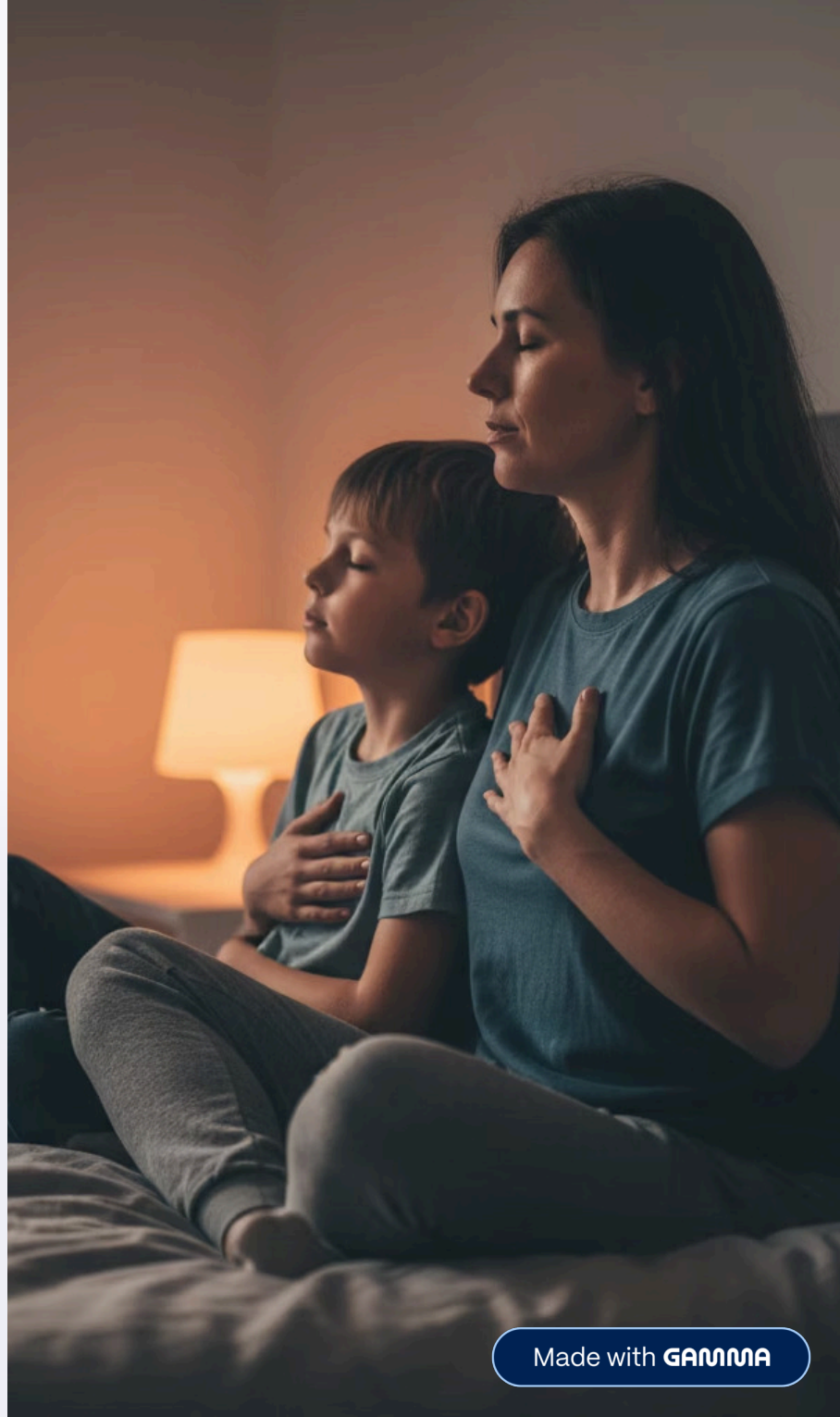
Frase de cierre

30 segundos: "Mañana es un nuevo día y yo voy a estar acá. Tu cuerpo sabe cómo descansar."

4

Salida tranquila

1 minuto: Un beso en la frente, luz tenue encendida, y te retirás con pasos lentos. Sin prisas.



Made with GAMMA

Lo que empeora el insomnio sin querer

Errores comunes que todos cometemos

⚠️ Usar el celular como distracción

Mirar el celular en la cama (tuya o suya) activa el cerebro en lugar de calmarlo. La luz y el contenido estimulan.

⚠️ Quedarte hasta que se duerma

Genera dependencia a largo plazo. Necesita aprender que puede dormirse sin tu presencia física constante.

⚠️ Negociar cada noche

"Solo 5 minutos más" se convierte en un patrón. Los límites claros y amorosos dan seguridad.

⚠️ Hablar problemas antes de dormir

Las conversaciones importantes activan la ansiedad. Dejá temas complejos para el día siguiente.

⚠️ Castigarlo por no poder dormir

El insomnio no es un comportamiento voluntario. El castigo aumenta la ansiedad y empeora el problema.

Made with GAMMA

Plan B: Cuando no funciona

Si la noche se pone muy difícil

Algunas noches son simplemente más duras. No sos un mal padre o madre por necesitar alternativas compasivas.

Permitir dormir en tu cuarto

SIN CULPA. De forma temporal, podés ofrecer este espacio. No es retroceder, es sobrevivir la tormenta con amor.

Colchón en el piso

Una alternativa intermedia: prepará un colchón o colchoneta en el piso de tu habitación. Está cerca pero en su propio espacio.

Cambiar de ambiente

Si el cuarto se siente hostil, movanse al living con luz tenue, música suave y una manta cómoda.

Pedir ayuda

Si VOS estás al límite, llamá a alguien de confianza. Tu salud mental también importa.



Made with GAMMA

Cuándo consultar con un especialista

Señales de alarma que no debés ignorar

1

Despertares constantes

Si se despierta todas las noches por más de 3 semanas consecutivas, es momento de buscar ayuda profesional.

2

Pesadillas recurrentes con mismo tema

Cuando las pesadillas repiten el mismo contenido o trauma, puede indicar ansiedad más profunda.

3

Llanto inconsolable prolongado

Si el llanto dura más de 30 minutos y ninguna estrategia lo calma, consultá con un especialista.

4

Síntomas físicos intensos

Taquicardia, sudor frío, temblores o dificultad para respirar requieren evaluación médica.

5

Rechazo total a ir a dormir

Cuando el miedo a la hora de dormir se vuelve una batalla diaria que afecta toda la dinámica familiar.

Un psicólogo infantil especializado en ansiedad puede ofrecer herramientas específicas y acompañamiento profesional.

Made with GAMMA

Recordá esto

Las noches difíciles no duran para siempre. Cada vez que lo acompañás con calma, le enseñás que puede volver a sentirse seguro.

Y vos también merecés descansar. No estás fallando, estás haciendo lo mejor que podés.

Paso a paso.

Con empatía, para vos que no te rendís 💜

