



Consejos y trucos para un sueño feliz



Edükame

Consejos para un SUEÑO FELIZ

- 1 Los bebés y niños **no duermen igual** que los adultos.
- 2 No todos los niños duermen **las mismas horas** y el bebé no tiene porque dormir toda la noche de un tirón.
- 3 Los adultos debemos **adaptarnos al ritmo del bebé**, no al revés.
- 4 Es necesario establecer **rutinas y rituales** para ir a la cama.

5 El peque necesita de tu compañía para su **seguridad afectiva**. Porque atiendas su llanto o reclamo nocturno con tu presencia amorosa, no lo estás mal acostumbrando.

6 Lloro porque **es su manera de comunicar** que algo le ocurre, no porque sea caprichoso o malcriado.

7 Si lo agotas durante el día, por la noche estará sobrestimulado.



Trucos para un SUEÑO FELIZ

- 1 **Ajusta tus expectativas.** No te llenes de responsabilidades durante el día, no te agotes. Facilitate la jornada.
- 2 No quieras encontrar **soluciones rápidas.** Haceros a la idea de que el tiempo es vuestro mejor aliado.
- 3 No hagas caso de quienes os juzgan. Opinar sobre los hijos de los demás es fácil y también contraproducente.
- 4 No dudes de que **tu compañía afectiva** es lo que más le hará ganar en seguridad y adquirir el hábito del sueño.
- 5 Adaptad vuestro horario al ritmo de vuestro bebé o hijo pequeño.
- 6 Tratad de **turnaros entre la pareja** (si la hay, claro), para que la responsabilidad sea compartida.
- 7 Esta etapa no dura eternamente. Puede que sea más o menos larga, pero pasará y os sentiréis orgullosos de vuestros logros.

