



SHHADORMIR
Sleep Coach



www.shhadormir.com



[shhadormir](https://www.instagram.com/shhadormir)



hola@shhadormir.com

La historia del sueño

Para que entendáis algunas cosas, primero os pondré en contexto.

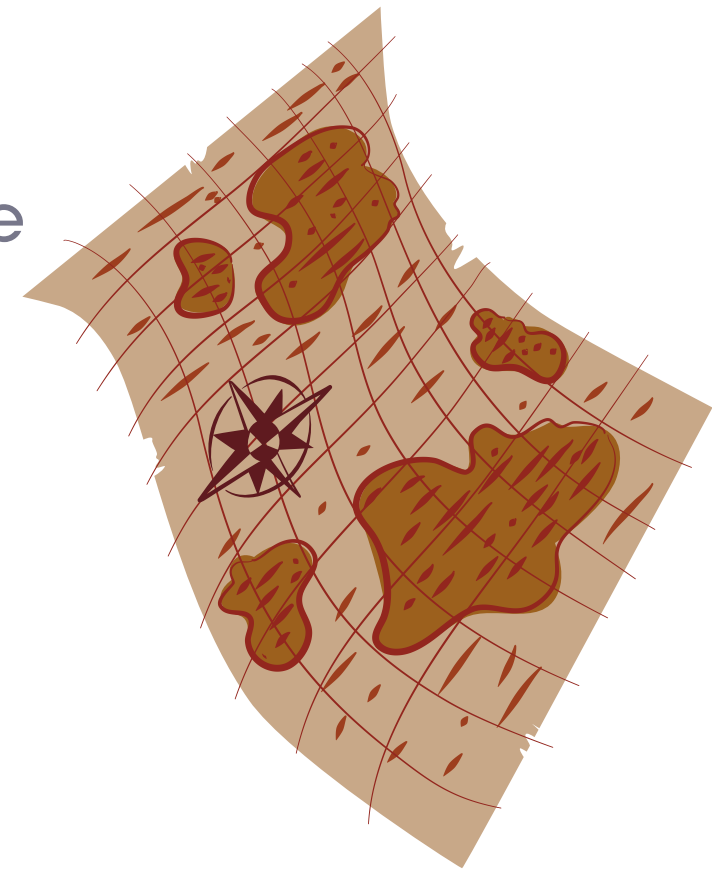
Desde hace millones de años los primates dormían en árboles, para así protegerse de los peligros. Con la evolución y la aparición de los primeros homínidos hubo una serie de cambios que impidieron seguir durmiendo en los árboles y obligaron a los primeros hombres a dormir a ras del suelo. ¿Qué provocó este cambio?



La historia del sueño

El bipedestatismo hizo que perdiésemos facultades para subir a los árboles y comenzó a resultarnos tremendamente difícil. Además, la pérdida de pelo en el cuerpo no permitía que las crías se agarrasen a la madre mientras ésta escalaba hasta la copa del árbol para dormir. Por tanto, la vida en los árboles se tornó inaccesible y peligrosas y llegó el cambio: Los primeros hombres dormían en el suelo

Que paso? Que comenzaron a dormir en tribus, todos en contacto unos con otros buscando calor y seguridad. Por supuesto, en el caso de los bebés esto se hacía absolutamente necesario. Un bebé durmiendo lejos de su madre jamás habría sobrevivido.

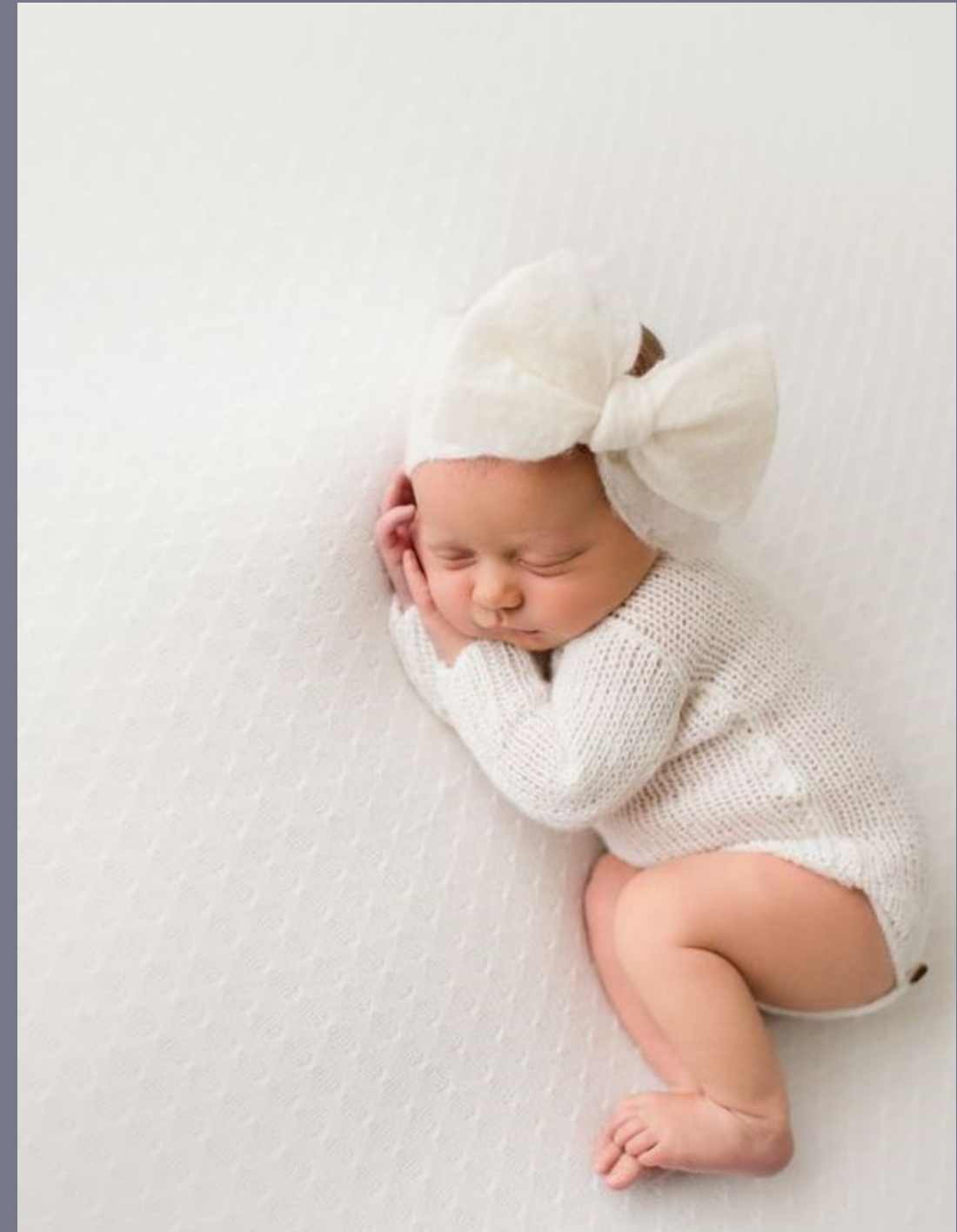


El sueño

de 0 a 5 meses

Tenemos que entender que el sueño en los bebés, es de las cosas más importantes para su desarrollo tanto físico como mental. Ayudarles a respetar sus horarios, necesidades y su reloj biológico es el mejor regalo que le podemos hacer como padres a ellos y a nosotros mismos.

Tener un bebé no tiene que definirse en no dormir o descansar, volver a soñar es posible.

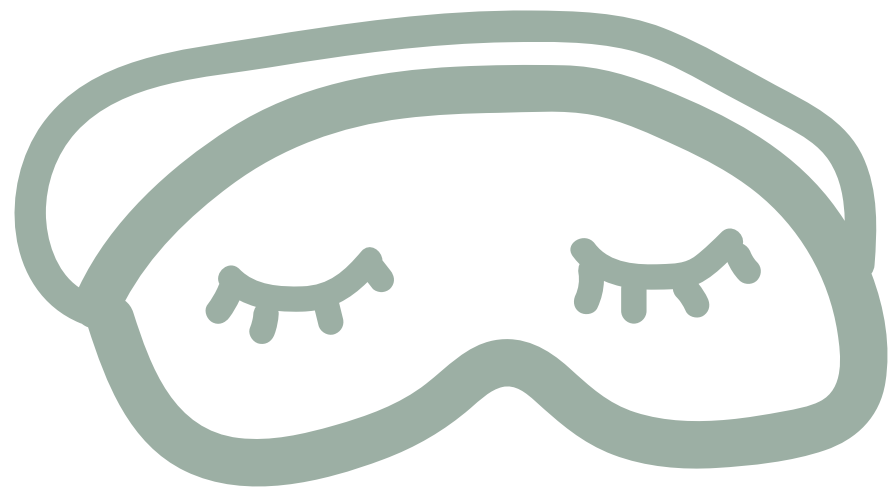


El sueño

Los trastornos del **sueño** figuran entre los problemas del comportamiento más en la primera infancia, y no sólo afecta a los niños sino que los padres sufren también de falta de sueño lo que origina problemas de ansiedad y de comunicación en la pareja por agotamiento.

Una forma de prevenir el insomnio de los niños es que los padres conozcan cómo deben crear el hábito del sueño a sus hijos.

¿Cuántos de nosotros, padres, no hemos pasado una noche en vela durante el primer año de vida de nuestros hijos?



Muchos, y por ello aquí estamos.

El sueño

El **sueño** es una función evolutiva que requiere de la maduración del sistema nervioso.

Es imprescindible para un adecuado crecimiento físico y desarrollo **neurológico y emocional** del niño.

Las rutinas establecidas ayudan al bebé a saber que viene después y eso les da tranquilidad.

El sueño saludable se da de manera natural en la mayoría de los recién nacidos.

El recién nacido se despierta cada 3 horas aproximadamente, esto está regulado por la alimentación.



El sueño

Para los bebés, **dormir unas 5 horas ya supone haber dormido la noche completa**, por lo que si **se duerme sobre las 10 de la noche** (por ejemplo) es perfectamente normal que se vuelva a despertar a las 3 de la mañana.

Enseñarles a **fortalecer las siestas** y el sueño nocturno muestra al bebe habilidades nuevas de autocontrol y relajación por si mismo y así también les enseñamos a tener horario para estar despiertos y para dormir.

Tenemos que saber que cuando nuestro bebe tiene sueño y no lo ponemos a dormir, solo se dormirá sólo cuando ya ralmente este agotadísimo en situación limite, por ello estará demasiado cansado y no dormirá lo que toca ni tendrá un sueño reparador.



El sueño

Vamos a tener cuidado con las muletillas, que son esos actos que hacemos los padres de más para que nuestro bebé se calme y se duerma antes:

Dormirlo en brazos y cantando

Dormirlo en el coche

etc...

No debemos usar refuerzos intermitentes

La constancia ,las repeticiones diarias y la CALMA, son la única clave.

**Tener una familia unida y feliz es el único lujo por el que vale la pena hacerlo todo.
Juntos sois más.**



Ciclo de sueño

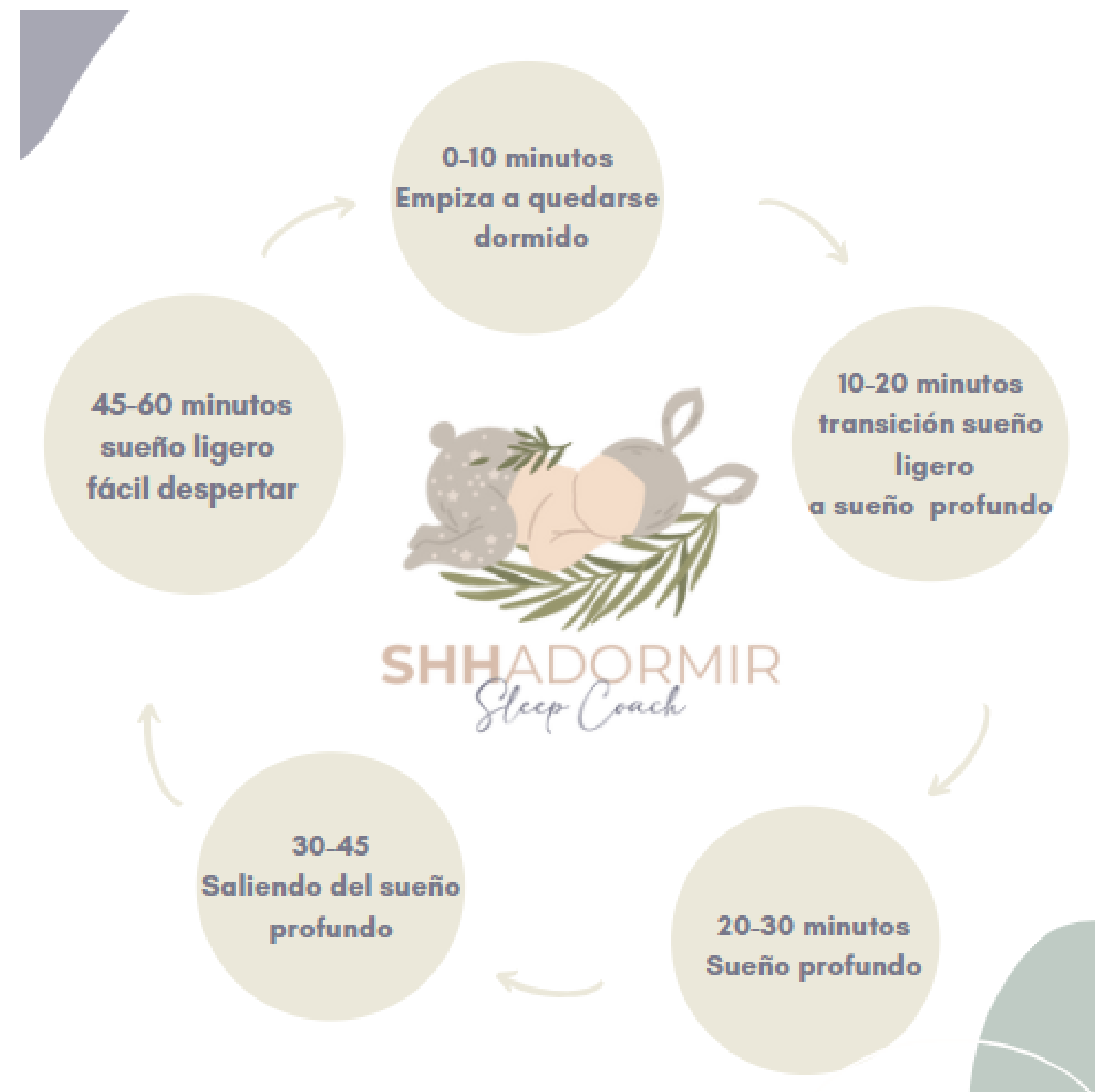
Entre los **0 y las 8 semanas** los bebés no seguirán el **ritmo circadiano**. Esto significa que no diferencian el día y la noche y duermen pequeños tramos de tiempo a lo largo de las 24 horas.

Las **fases de sueño** por las que se rigen a esta edad son sólo dos:

Fase AS (en el futuro será REM) :el sueño es activo, se producen movimientos oculares rápidos, pérdida de tono muscular y movimientos corporales.

Fase QS (en el futuro será NREM): el sueño es tranquilo que se caracteriza por inmovilidad, puños cerrados y aislados sobresaltos.

A partir de los 3 meses empiezan a distinguir día y noche, por lo tanto ya adquieren el ritmo circadiano.



A los 4 meses su arquitectura del sueño cambia por completo y la fase **NREM** adquiere las 4 etapas .

Es entonces cuando tiene lugar la temida regresión de los 4 meses.

Aunque adquieran las 5 fases, la duración de los ciclos de sueño seguirá siendo más corta que la de los adultos. La de los adultos es de 90m.

Melatonina y cortisol

La melatonina es una hormona del cuerpo que juega un papel importante en el sueño.

La producción y liberación de melatonina en el cerebro está relacionada con la hora del día, es decir que **aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz.**

La producción de melatonina disminuye con la edad.

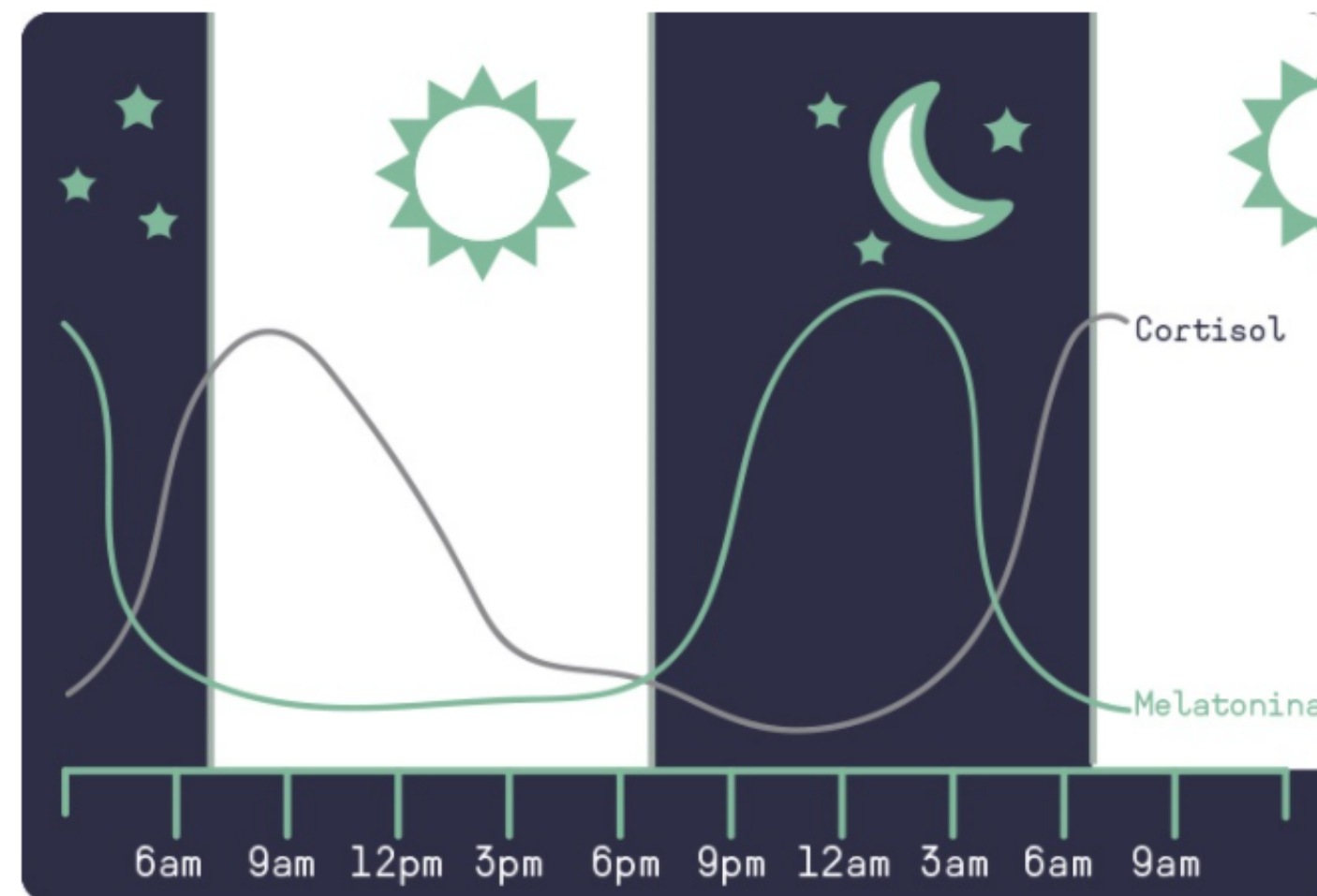
El cortisol es una hormona esteroidea que libera como respuesta al **estrés.**



Melatonina y cortisol

Con esto entendemos que los bebés tienen que dormir en la oscuridad para así segregar melatonina y por lo tanto ayudarles de manera artificial cuando haya sol, de esta manera les ayudaremos a producirla.

Que hay horas para dormir y horas para estar despiertos.
No hay que ponerlos a dormir nunca el cortisol a niveles elevados porque sera una batalla.



Tipo de llantos

Llanto persistente: suele significar que el bebé tiene hambre.

Llanto desconsolado: puede tener frío o calor.

Llanto nervioso: suele tener sueño y le cuesta conciliarlo.

Llanto agudo y continuo: se siente incómodo, quizás tiene el pañal sucio.

Llanto como un grito: tiene malestar, no se encuentra bien

Llanto intenso: podría padecer de cólicos.

Llanto acompañado de hipo: está enfadado por algo, puede ser maña.



Tipo de llantos

“Neh”: hambre. El sonido tiene este tono ya que imita el acto reflejo de succionar el pecho. La punta de la lengua del infante se apoya en su paladar. Puede venir acompañado de ciertos gestos como meterse su puño a la boca o girar la cabeza hacia los lados. El lamento tiene tono de súplica.

“Owh”: sueño. El sonido surge por el reflejo de bostezar. Su boca tendría la forma ovalada. Podría venir acompañado de gestos como frotarse los ojos o arquear la espalda.

“Eairh”: gases. Es un sonido que surge desde su bajo vientre. Si notas que está tenso prueba intentando sacar sus gases con ligeros golpecitos en la espalda.

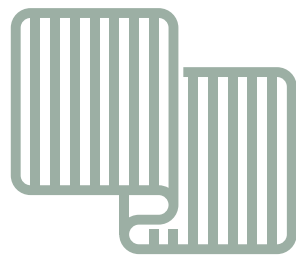
“Heh”: incomodidad, pañal sucio. El sonido tiene una exhalación de la “h” como un jadeo. Puede ser que le pique la ropa, que tenga frío o calor, o que necesite un cambio de pañal.



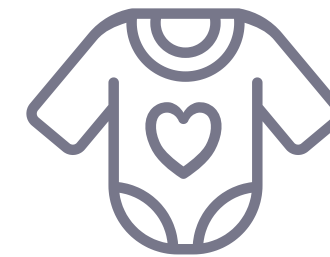
Ropa para dormir

Temperatura habitación

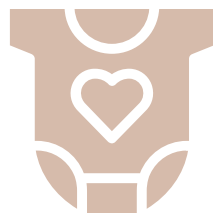
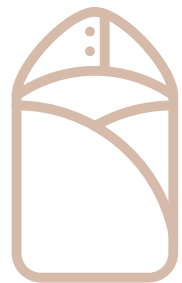
Más 26°



18°-19°



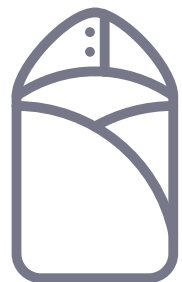
24°-25°



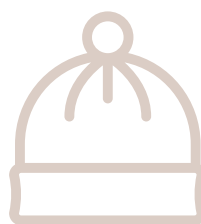
16°-17°



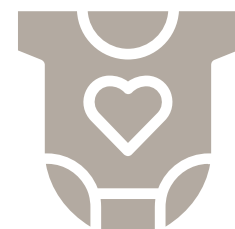
22°-23°



-16°



20°-21°





El sueño de 0 a 5 meses

Sueño total día

Sueño nocturno

Sueño diurno

Ventana de sueño

Número de siestas

1
mes

16-18 horas

8-9 horas

8-9 horas

45-60 minutos

4

2
meses

15-17 horas

8'5-10 horas

6-7 horas

45'-1'5 horas

3-4

3
meses

15 horas

10 horas

5 horas

1'5-2 horas

3-4

4-5
meses

15 horas

10-11 horas

4-5 horas

1'5-3 horas

3

01

Cada bebé es único y tienes sus propias necesidades

02

Estas tablas son orientativas, como las tablas de crecimiento.

03

Eres tú quien conoce a tú bebé, nos guiaremos por las **señales de sueño y las ventanas de sueño** orientadas a su edad, para saber el momento exacto que nuestro pequeño terremoto necesita descansar.



OJO

0 a 4 semanas



Las primeras semanas los patrones de sueño-vigilia de un bebé están principalmente relacionados con su estómago y el cansancio.

Se despierta cuando tiene hambre y se duerme cuando esta lleno.

Se duermen cuando están cansados y se despiertan cuando han descansado.
No diferencian entre día y noche

Es importante exponerlo a luz solar.

Las siestas deberían ser con luz natural y ruido. Para crear un ambiente tranquilo para las noches.

0 a 4 semanas

Los bebés en esta primera etapa solo se guían por emociones, sensaciones y olores.

Descubren que el llanto es su único recurso para conseguir atención, no lo usan como chantaje, pero saben que funciona.

Si el bebé es alimentado con lactancia materna, quizá le cueste dormirse con mamá sin el pecho, si es así que pruebe papá.



0 a 4 semanas



Datos

Sueño total diario 16/18 horas de sueño

Ventana de sueño 45-60 minutos

Sin patrón de sueño

Aún no hay hora fija de acostarse

50% sueño diurno 50% sueño nocturno

Dormido en brazos o cuna sin problema

5 a 8 semanas



El **llanto** en este mes suele ser más intenso si aparecen los cólicos, suelen aparecer entre **el mes y medio de vida** y durar hasta los 3-4 meses.

Se caracterizan por llantos intensos y que no se pueden calmar.

La regla del 3: más de 3 horas al día, al menos 3 días a la semana durante 3 semanas.

Cuando un bebé tiene cólicos, tratar el sueño es más complicado.



A las **6 semanas** hay un pico de crecimiento que coincide con la primera regresión, el bebe demandara más comida y se **despertara más veces**. Esta regresión suele pasar desapercibida por ser tan pequeños, es su desarrollo evolutivo y no podemos hacer nada, solo acompañarles y entenderlos en todo momento.



5 a 8 semanas

Datos



Las siestas son caóticas

Sueño total diario 15-17 horas

Sueño nocturno 8'5-10 horas

Sueño diurno 6-7 horas

Ventana de sueño 45 minutos-1'5 hora

Número de siestas 3-4

Hora de acostarse 22:00/23:00 horas

Empezaremos hacer una rutina con flexibilidad

Empezaremos a hacer las **siestas a oscuras** para diferenciar el día de la noche.

7-8 semanas

5 a 8 semanas

Consejo

Podemos **probar de empezar** a acostarlo una vez al día medio adormilado (que no dormido) y dejarlo en la cuna, para que se duerma solo, aún con nuestro contacto y voz. No lo dejamos en ningún momento.

Tendremos que evitar cogerlo y dejarlo, si es así es mejor que lo cojamos en brazos directamente.

Así conseguiríamos que de pequeño no utilice muchas muletilas, pero sin agobiarnos, ahora solo es ir probando lo que el nos permita.

Si quiere brazos, brazos, si necesita pecho, pecho... Lo importante es cubrir sus necesidades.

Siempre sin agobiarnos y desde el mimo y apego seguro.

9 a 12 semanas



Ya podemos empezar a establecer **rutinas** este mes aunque sin forzarlo mucho.

Los **horarios** y sobre todo las **siestas**.

Intentamos ponerle **una vez al día** en la cuna despierto, a su hora. Siempre apoyándolo con mimos y caricias.

Crear un ritual previo antes de la hora de ir a dormir.

Este mes hay otra crisis de lactancia, el bebé está muy alterado y puede “rechazar” la lactancia y hacer tomas muy caóticas, como veis, **la lactancia y el sueño van de la mano**

9 a 12 semanas



A final de mes las siestas mejoran.

Tenemos que ser **constantes con las siestas**.

Haremos una **rutina con flexibilidad** hasta final del 3 mes.

Aquí estamos en un punto de inflexión, si estáis bien y felices durmiéndolo en brazos etc, entonces no cambiamos nada. Si nuestro objetivo es que empiece a dormirse solito, tendremos que empezar a eliminar el movimiento.

Mejor que no duerman en hamacas.

Aún no hay un patrón fijo nocturno.

9 a 12 semanas

Datos

Sueño total diario: 15 horas

Sueño nocturno: 10 horas

Sueño diurno: 5 horas

Ventana de sueño: 1'5-2 horas

Número de siestas: 3-4 siestas

La última siesta no será de más de 45'-1 hora.

Hora de acostarlo a las 22:00

Si duerme 6/8 horas seguidas a las 20:00/20:30

Objetivo: Alargar las noches.

Los bebés aprenden a base de repeticiones, hay que ser constantes en todo lo que hagamos, y si lo vamos a hacer tener claro que lo haremos, y no cambiar de opinión.



13 a 20 semanas



Este mes es crucial para el sueño evolutivo del bebe. **La famosa regresión** de los 4 meses esta aquí.

●
A los **4 meses** la arquitectura del sueño del bebe cambia por completo, y la fase NREM adquiere las 4 fases. Así adquieren 5 fases. Antes de esto sólo tenían dos.

●
La duración de las regresiones suele estar entorno a 2-6 semanas dependiendo de cada bebe. Aunque hay que destacar que esta regresión no es una regresión como tal porque no termina nunca, sino que **cambia su desarrollo evolutivo**, bebes que antes dormían bien, puede cambiar ahora, o bebes que dormían mal ahora dormir bien.

13 a 20 semanas

Consultar al pediatra sobre las tomas nocturnas.

Aquí ya tendríamos que empezar a marcar **unos horarios y rutinas fijos.**

No dejar que se duerma en las tomas **si no queremos asociación pecho-dormir**, si nos da igual podemos seguir haciéndolo.

Ya podríamos empezar a dejarlo en la cuna somnoliento pero despierto, cada vez un poquito más despierto. Poco a poco y de manera gradual.

En esta etapa a la hora de acostarlos están más receptivos.

En este mes las **siestas** ya deberían estar **establecidas** y deberían ser a oscuras.

Son muy importantes. **Si duermen bien de día dormirían bien de noche. Si duermen mal de día pasaran mala noche.**

13 a 20 semanas

Datos

Sueño total diario: 15 horas

Sueño nocturno media 4-5 meses: 10 -11 horas

Sueño diurno: 4-5 horas

Ventana de sueño: 1'5-3 horas

Número de siestas: 3-4 siestas

☾ 4° mes: 8 horas de noche.

☾ 5° mes: 10-11 horas de noche.

Hora de acostarlo entre 20:00/20:30

Ejemplo horario 13-20 semanas

Despertar: 8:00

Siesta 1: 9:30(1-1'5 hora)

Siesta 2:12:30/13:00 (1'5-2 horas)

Siesta 3: 17:00 (1 hora)

Dormir: 20:00/20:30



Las siestas devén ser **mínimo de 45'** minutos, sino **no son reparadoras**, es lo que dura su ciclo de sueño.

Insistiremos 20 minutos más en que duerma si se despierta antes o queremos que duerma más.

Es **prioridad** que duerman la siesta, da igual la manera.

Recordad un bebé que no duerme bien de día no dormirá bien de noche.

Siestas

Las siestas son imprescindibles para el desarrollo, hay estudios que demuestran que ayudan a memorizar mejor, a retener la información aprendida durante el día.

Sirven también para la madurez cerebral y crear un balance físico y emocional.

Ayudan a obtener un control interno y así poder permanecer alerta durante el día y poder “absorber” toda la información que hay en el exterior.

Sirven para que **no se lleguen sobre cansados** a la hora de dormir.



El sobre cansancio provoca un desajuste en los niveles de cortisol y melatonina del cuerpo, al no responder a las señales internas, el cuerpo emite otras contrarias y ocurre lo que llamamos coloquialmente “**un niño pasado de rosca**”.

Siestas

Esto ocurre porque el cuerpo no ha descansado lo suficiente por el día, por lo tanto, llega a la noche con unos niveles de cortisol bastante elevados, poner a un bebé a dormir en ese punto es bastante complicado.

No nos podemos olvidar que el **cortisol es la hormona del estrés**, por lo tanto, unos niveles elevados no favorecen estar tranquilo y eso es lo que se necesita para irse a dormir.

Los **primeros meses son un poco caóticas**, no tienen horarios ni duración definida, pueden durar entre 20 y 120 minutos y considerarse normal.

A partir de los 4-6 meses ya deberían tener una duración de al menos 45 min. que es un ciclo de sueño, por lo tanto, una siesta completa y reparadora.



Siestas

Una vez entramos a los 3-4 meses, ya si que es muy importante que hagan las siestas sin luz, ya que la producción de melatonina y de cortisol se esta regulando y la oscuridad ayuda a que sea así.

Además, los bebes ya empiezan a ver y quieren hacer de todo menos dormir.

Un mínimo ápice de luz es fiesta para ellos, y no querrán dormir. Por ello la oscuridad total es lo ideal.

- ☾ Reduce niveles de cortisol, la hormona del estrés.
- ☾ Evita llegar sobre cansado a la noche o sobre estimulado.



Siestas

Datos

Las siestas son prioridad hasta que cumplen 4 añitos.

Hasta final de los 3 meses las siestas son muy irregulares.
es normal que duren de **20 minutos a 120'**.

Tenemos que acostarlo dentro de la **ventana de tiempo correcta**.

Tenemos que acostarlos con las **señales tempranas** de sueño.

Crea una **rutina para las siestas**, pero diferente a la de dormir por la noche.

En un lugar adecuado (oscuro y tranquilo).

Guíate más por tu bebé que por el reloj. **Somos flexibles**.

Duración de siestas: 45 minutos – 1 ½ hr o 2 horas.



Regresiones



6
semanas

Crecimiento acelerado. Demandara más comida y se despertara más veces

4
meses

Cambio ritmo biológico. Pasan de tener 2 fases de sueño a 5.

8-10
meses

Desarrollo celebrar. Aprender a gatear, a moverse más, salida de dientes y la famosa ansiedad por separación.

12
meses

Empiezan a caminar. Esta ocurre cuando empiezan a caminar realmente no específicamente a los 12 meses. También empiezan a luchar contra una siesta, pero aún no es momento de quitarla.

18
meses

Ansiedad por separación, más independientes y dientes.

24
meses

ADOSlescencia, los terribles dos.

01

Las regresiones duran de 2-6 semanas dependiendo del bebe.

02

Si seguimos siendo constantes todo volverá a su lugar habitual, como antes de las regresiones.

03

El momento de ir a dormir puede empezar a costar. Tenéis que estar tranquilos vosotros y transmitir tranquilidad, todo volverá a su ser.



OJO

Rituales

Un ritual es un conjunto de acciones que realizadas en cierto orden nos proporcionan calma, seguridad, bienestar... Los rituales nos permiten disfrutar del momento presente.

Ejemplos de rituales antes de ir a dormir:

- ⌣ Bajar la persiana
- ⌣ Apagar la luz juntos
- ⌣ Leer un cuento
- ⌣ Decir buenas noches
- ⌣ Coger su muñeco para dormir
- ⌣ Cantar una canción

...

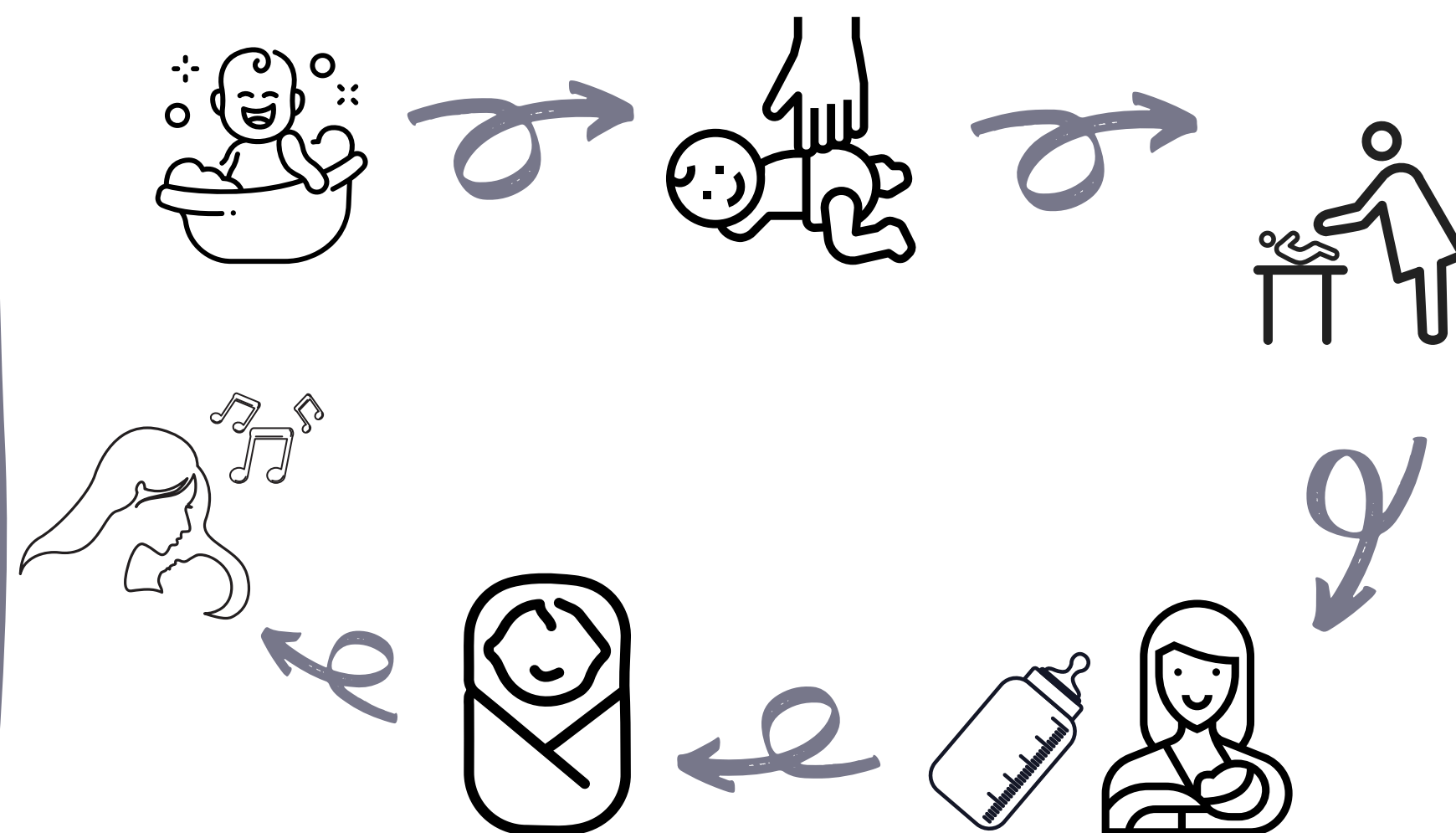
Un ritual de 10 minutos antes de ir a dormir, y 5 antes de la siesta es más que suficiente.

- ⌣ Los **rituales y las rutinas** siempre harán ver al bebe lo que viene después y saber lo que va a pasar en todo momento les tranquiliza.

3h

Ritual

Ejemplo ritual pre sueño



Bañito, masaje, le ponemos el pijama, toma, le ponemos el saquito y le cantamos con mimo y amor.

Rutina



Dormir bien es un hábito que se aprende, nosotros como padres tenemos que dar ejemplo y por ello estar tranquilos y transmitirles esa seguridad.

Si vosotros estáis nerviosos el bebe lo va a notar y se va a poner más nervioso, va a llorar más y no se va a dormir, entrareis en bucle y os desesperareis.

Por lo tanto aquí la importancia de **las rutinas y rituales** bebé sabe en todo momento a base de repeticiones diarias, lo que pasara, por ello se siente más tranquilo.

A los bebes no les gustan las "sorpresas" y tener la situación controlada les da seguridad.

Rutina

Que conseguimos con las rutinas?

Conseguimos transmitirles seguridad y que vaya bajando revoluciones al momento previo de irse a dormir.



La última hora antes de irse a dormir debe ser muy parecida todos los días.

Sin TV .

Luz más tenue.

Ruidos más bajos.

Aunque lo ideal es que **no haya pantallas al menos 2 horas antes de irse a dormir**

A partir de las 6-8 semanas podemos empezar a crear rutinas.

Rutina



Rutina. f.

Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática.

No podemos obligar a un niño a dormir cuando no quiere o no lo necesita, pero tampoco podemos impedir que duerman cuando lo necesitan por necesidades biológicas y naturales. Si ellos pudieran decidir no dormirían nunca, solo cuando están agotadísimos, y eso no es saludable para el desarrollo cognitivo del bebé.

De momento hasta los 5 meses podemos centrarnos más en rutinas que en horarios, ahora podemos ser flexibles con los horarios, pero si adquiriendo rutinas diarias y rituales previos al descanso.

Rutina

Recomendaciones para crear rutinas

Lo primero de todo es crear un ambiente de sueño adecuado.

Temperatura 18°-25°

Que no le de chorro de aire frío/caliente de frente.

Dormir sobre sus espaldas hasta 12 meses min. Sabemos que los bebés que duermen boca arriba tienen menor probabilidad de morir debido al SMSL. Hay muchos estudios sobre ello.

Superficie firme para dormir



Rutina

Recomendaciones para crear rituales



Una vez tenemos el ambiente de sueño adecuado
Reducir los estímulos 1-2 horas antes de la hora de
acostarlo.

Cuarto oscuro

Baño

Masaje

Canciones de cuna favoritas

Leche, pero cuidado con la asociación

Por último

lo acostamos somnoliento pero despierto.

Esto a partir del segundo mes,
sin forzar.



Tips



Crea un ambiente de sueño adecuado



A partir de las 6 semanas empezamos crear pequeñas rutinas



A partir de los 3/4 meses, las siestas tienen que empezar a ser a oscuras



Ayudarlos a regular su ritmo circadiano exponiéndoles a luz natural durante el día y a la oscuridad durante la noche, así le ayudaremos a diferenciar día y noche.



Sin pantallas 1-2 horas antes de acostarlo, la luz artificial también influye en el ritmo circadiano, y no deja que se desarrolle con tu total naturalidad.



A partir de los 3 meses puedes empezar a dejarlo en la cuna somnoliento, pero despierto.



Podéis utilizar ruido blanco.



Si vuestro bebe duerme bien y creéis que no tiene estas necesidades de sueño, y estáis cómodos así como lo hacéis, no hace falta hacer ningún cambio. Estos tips están dirigidos a bebes que no duermen bien y a regular sus necesidades biológicas naturales.

Resumen

01

El sueño es fundamental para el desarrollo del bebé por ello hay que cuidarlo

02

Observemos sus señales de sueño y comportamientos previos a su hora de dormir, respetando sus ventanas de sueño.

03

Crear una rutina y rituales previos a la hora de dormir, le transmitirá seguridad.

04

Vosotros sois la clave, si le transmitís calma el estará calmada, si estáis nerviosos, el estará nervioso y entrareis en bucle.

05

Los bebes son capaces de dormir solos, solo tenemos que enseñarles a como hacerlo.
A base de constancia lo conseguiréis.

06

Sois los mejores padres que puede tener vuestro hijo, con cariño, mimos, paciencia, un apego seguro y constancia lo lograreis.

Registro de sueño

Fecha	
Hora de despertar	
Primera siesta	
Hora de acostar	
Hora de despertar	
Cuanto tiempo tarda en quedarse dormido?	
Nº despertares en la siesta	
Hora de los despertares	
¿Que has hecho? ¿Cuanto ha durado?	
Noche	
Hora de acostar	
¿Cuánto tiempo tarda en quedarse dormido?	
¿Cómo has dormido a tú hijo?	
Nº despertares	
Despertar 1	
Hora	
Duración	
¿Cómo has dormido a tú hijo en el despertar?	
Despertar 2	
Hora	
Duración	
¿Cómo has dormido a tú hijo en el despertar?	
Despertar 3	
Hora	
Duración	
¿Cómo has dormido a tú hijo en el despertar?	
Despertar 4	
Hora	
Duración	
¿Cómo has dormido a tú hijo en el despertar?	



Shh

Trabajo desde el respeto, y **apego seguro**.

Estoy formada en **educación positiva** aparte de asesoría de sueño infantil.

Soy mamá de un niño con muchísimo carácter, y he pasado por todo que estas pasando tu, me he sentido frustrada, agobiada, triste, impotente de no saber como hacer las cosas.

Sé como te sientes, por ello quiero ayudarte, por que sé puede.

Sois los mejores padres que pueda tener vuestro bebe, por ello desde **el mimo y respeto** creamos un proceso gradual, para que ni los papas lo pasen mal ni por supuesto los bebes.

Haremos los **cambios de manera gradual y de manera muy constante**.

No aseguramos que no haya lagrimas pero si que no sufrirán ni se sentirán abandonado en ningún momento del proceso.

Somos un equipo, yo soy una guía en el camino pero vosotros soy quien llegareis al **éxito**.

Porque aunque ahora creáis que no, si lo hay.





SHHADORMIR
Sleep Coach



www.shhadormir.com



[shhadormir](https://www.instagram.com/shhadormir)



hola@shhadormir.com



606 660 852 / Antonia

Servicios

Consulta shh a dormir

Llamada de 1 hora

Guía Dulces sueño

0-05 meses

Plan ÁNGEL

Plan de sueño personalizado

Sin seguimiento

06-5 años

Plan Nanita Nana

Plan de sueño personalizado

Con seguimiento

06-5 años



SHHADORMIR
Sleep Coach



www.shhadormir.com



[shhadormir](https://www.instagram.com/shhadormir)



hola@shhadormir.com



606 660 852 / Antonia



Muchas gracias
por confiar en mi