



**Todos los bebés  
pueden dormir bien**

**Los 7**

**Pilares del  
Sueño Infantil**





## **¡Por Fin!**

Descubre los 7 pilares que te ayudarán  
a mejorar el sueño de tu bebé,  
en tan solo 2 semanas.

Sin dejarlo llorar ni interrumpir la lactancia,  
con amor y respeto.

# Índice

## Introducción

Todos los bebés pueden dormir bien..... 1

## Pilar # 1

Horarios de Sueño..... 6

## Pilar # 2

Higiene de Sueño..... 8

## Pilar # 3

Calma..... 9

## Pilar # 4

Actividad y estimulación ..... 10

## Pilar # 5

Alimentación..... 11

## Pilar # 6

Amor y seguridad..... 12

## Pilar # 7

Límites..... 14

## Tus próximos pasos

para que tu pequeño duerna bien siempre..... 16

# Introducción

¿Cuánto debe de dormir mi bebé?

¿Es normal que mi bebé despierte cada 2 horas?

¿Cuándo dormirá mi bebé toda la noche?

¿Qué puedo hacer para que duerma mejor?

¿Por qué mi bebé unos días despierta más veces por la noche y otros días duerme más horas de corrido?

¿De qué depende que un bebé duerma bien siempre?

Madres y padres desesperados por la falta de sueño (de ellos y sus bebés) me hacen todos los días estas preguntas en la comunidad Xanababy.

Y, aunque puede parecer un problema menor, la falta de sueño pasa factura a toda la dinámica familiar.

El sueño es un elemento fundamental para la salud física y emocional de los todos los miembros de la familia y su ausencia puede tener repercusiones serias en nuestras vidas.

Desafortunadamente, no suele dársele la importancia adecuada hasta que se convierte en un GRAN problema.



Y es que escuchamos mucho por ahí que...

«Cada niño es un mundo, cada uno empieza a dormir bien cuando está listo»

«Es normal que los bebés no duerman»

«Es de lo que se trata ser padres»

«Paciencia, esto se arreglará solo cuando ellos crezcan»



# ¡Hola!

Te saluda Marina Ametller, fundadora de Xanababy y experta en sueño infantil.



Soy la creadora del sistema de sueño integral Xanababy y de la aplicación móvil Xanababy Sleep, con la que más de 100 bebés, niños y sus padres han vuelto a soñar, recuperando su calidad de vida en 2 a 4 semanas.

Con base en mi experiencia con estas familias y mis investigaciones científicas, puedo asegurarte que, a diferencia de lo que afirma la “sabiduría popular”, **todos los bebés pueden dormir bien.**

Sin importar si toman pecho o botella, cómo o quién duerman, si son de alta demanda o muy sensibles, y sin necesidad de enseñarles a dormir.

En realidad, los bebés y niños pequeños despiertan porque su cuerpo o su mente lo hacen, y, aunque es verdad que algunos se duermen solos de nuevo muy rápidamente, esto no es algo que pueda aprenderse.

Dormir bien depende, principalmente, de la cantidad de “hormonas de vigilia” y “hormonas de sueño y relajación” que se tengan al momento de conciliar el sueño.

**Escúchame bien: los bebés y niños pequeños no necesitan (ni pueden) aprender a dormir.**

El sueño es un proceso fisiológico natural (como respirar, sudar, ir al baño) que no se aprende.

Lo que sí podemos hacer es crear las condiciones óptimas para favorecer el proceso.

Otra cosa que me parece importante puntualizar, es que los despertares no tienen ninguna relación con la maduración del sueño o la edad del niño.

Dos pequeños con la misma madurez pueden tener distintos despertares: uno puede despertarse solo una vez por la noche y el otro diez.

Incluso, un mismo bebé puede dormir 7 horas de corrido un día y despertar cada 2 horas un día distinto. Esto sucede porque ha llegado a la noche en condiciones distintas.

Cuando logramos satisfacer los 7 pilares del buen dormir, los despertares se reducen como arte de magia.

Es muy común dentro de la comunidad de Xanababy, leer testimonios de familias que han logrado satisfacer todos los pilares y que han pasado de 10 despertares nocturnos a solo 2 en tan solo 2 semanas.

### **Entonces, ¿qué significa dormir bien?**

Dormir bien significa que tu pequeño cumple con sus necesidades de sueño todos los días, que goza de un descanso profundo y reparador, que está contento y de buen humor, que duerme fácilmente durante el día y que tiene los despertares nocturnos “normales” para su edad.

## **Un niño que duerme bien, se siente bien.**

Todos los bebés y niños pequeños tienen la capacidad fisiológica y neurológica para dormir como mínimo un lapso de 4 horas sin despertar desde que nacen, y conforme crecen, estas horas empiezan a aumentar a 5, 6, 7, 8, hasta llegar a dormir toda la noche sin necesidad de alimento ni contacto con mamá o papá.

## **¿Qué significaría para ti y tu familia dormir cada vez más horas de corrido y tener menos despertares nocturnos?**

Contrario a lo que se dice por ahí, dónde, cómo o con quién duerme el bebé no determina que lo haga bien, en realidad, lo más importante son las condiciones en las que el nene llega al sueño nocturno.

A lo largo de esta guía aprenderás cuáles son los 7 pilares que necesita satisfacer tu bebé para que duerma cada vez mejor.

¿Empezamos ya?

Estoy lista y encantada de ayudarte a dormir a tu bebé con respeto y amor.

**Marina Ametller**  
Fundadora de Xanababy  
[www.xanababy.com](http://www.xanababy.com)

## Pilar #1

### Horarios de sueño

El primer pilar para que un bebé duerma bien es mantener horarios de sueños óptimos, tanto para las siestas, como para la noche.



El sueño, está regulado por “hormonas de vigilia” y “hormonas de sueño y relajación”. Si el bebé duerme con muchas hormonas de vigilia, será difícil dormirlo y tendrá un sueño intranquilo con muchos despertares. Si el bebé duerme con pocas hormonas de sueño, tendrá un sueño ligero y muchos despertares.

Lo que necesita nuestro bebé para dormir bien siempre, es llegar a la noche con cantidad óptima de hormonas de vigilia, sueño y relajación.

Esto lo logramos ajustando sus horarios de sueño, luz, actividad y relajación, con ritmos y rutinas.

El primer paso, es contar con los horarios de sueño óptimos, tanto para las siestas, como para la noche, sin ellos, nuestro bebé no dormirá bien ni de día, ni de noche.

Y no es fácil tener horarios de sueño óptimos, ya que están en continuo cambio conforme crece el bebé, dependen del sueño anterior y son únicos para cada nene en cada etapa de madurez.

Un bebé pasa de tolerar 45 minutos despierto, hacer 5 siestas y dormir 15 horas en su primer mes, a hacer 2 siestas, tolerar 4 horas despierto y dormir 12.5 horas en su primer año.

Saber su hora óptima de sueño en cada etapa durante los primeros 6 años, es uno de los mayores retos de todas las familias.

Es por eso que desarrollé la aplicación móvil Xanababy Sleep, que estudia el sueño de tu bebé y te da recomendaciones totalmente personalizadas cada día, de acuerdo con su nivel de desarrollo, madurez y sus necesidades únicas.

La aplicación está disponible para Android y iPhone con una prueba gratuita por 7 días. Además, durante el periodo de prueba, te llegarán correos electrónicos con recomendaciones puntuales para ayudarte a entrar en ritmo más rápido.

¿Quieres probar la App gratis?

Descárgala ahora en este enlace:



[www.xanababy.com/App](http://www.xanababy.com/App)

Una vez que tu bebé entra en un ritmo de horarios de sueño óptimos para él, empieza a suceder la magia:

**Tu bebé empieza a estar más contento, es más fácil dormirlo tanto de día como de noche y empiezan a reducirse los despertares nocturnos.**

El reto es dormir al bebé a la hora que recomienda la aplicación y, para lograrlo, necesitamos satisfacer sus necesidades físicas y emocionales que se resumen en los siguientes pilares.



## Pilar # 2

### Higiene del sueño

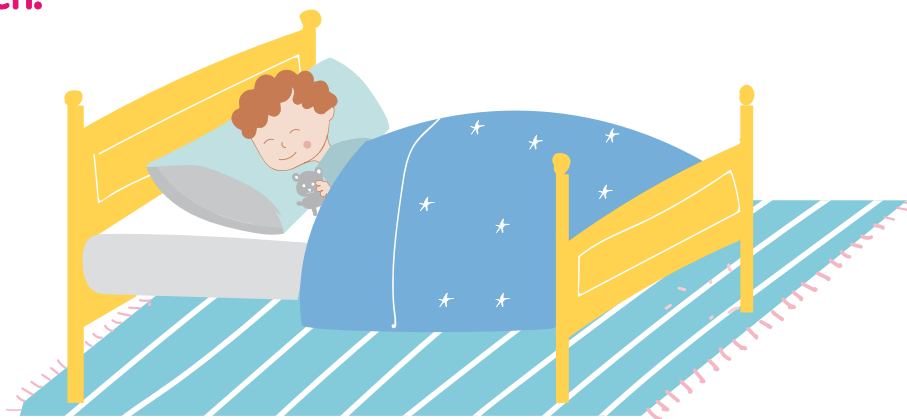
No es lo mismo dormir en un lugar ruidoso, después de haber bailado por horas, en un lugar con luz, en un cuarto caliente y húmedo, que dormir en un lugar tranquilo, silencioso y fresco, después de dar un paseo en el bosque, tomar un baño delicioso y estar unos minutos frente a una fogata relajante, ¿verdad?

Bueno, pues todo esto es lo que se define como higiene de sueño: las características del lugar dónde vamos a dormir, las condiciones y actividades previas a conciliar el sueño y, por supuesto, las asociaciones que tenemos para quedarnos dormidos.

Algunos elementos de higiene de sueño son: intensidad de luz, ruido, temperatura, aromas, ritmos, rutinas y asociaciones de sueño.

Ejemplos de asociaciones de sueño son: dormir con el cuerpo cubierto, dormir en una cama, con almohada, después de tomar leche, etc.

**Es importante cuidar la higiene del sueño del bebé para que pueda dormir bien.**





## Pilar # 3

### Calma

Nuestros pequeños, tienen un instinto de supervivencia que los mantiene alerta. La evolución se ha encargado de que así sea, ya que sobreviven los que pueden detectar el peligro y quedarse cerca de sus cuidadores para que los protejan.

Es por eso que, si un bebé no está en calma, si su entorno y sus cuidadores no están en calma, él no va a poder dormir de manera profunda y despertará de manera frecuente.

Una vez que el bebé entra en un estado de alerta y se altera su sueño, tendrá más despertares nocturnos, alimentando a su vez el estado de alerta de toda la familia.

Este es un círculo vicioso que hay que romper de manera activa, no se resuelve solo.

Una vez establecido un ritmo de horarios de sueño óptimo, es momento de utilizar herramientas de relajación como son: respiración profunda, masajes, caminatas en la naturaleza y otras, para recuperar poco a poco la calma de toda la familia y comunicarle al bebé que no hay peligro y que puede dormir profundamente y tranquilo.

**Es indispensable que el entorno y los cuidadores del bebé tengan calma para poder invitar al sueño profundo y reparador.**



## **Pilar # 4**

### **Actividad y estimulación.**

Todos los bebés necesitan de actividad y estimulación para satisfacer sus necesidades de movimiento y aprendizaje.

Encontrar la medida óptima puede ser un reto, ya que es posible sobre estimular a un bebé.

Recuerda que los bebés son como esponjitas maravillosas que absorben todo lo que está a su alrededor, para aprender y adquirir nuevas habilidades cada día.

Conocer la etapa de desarrollo de nuestro bebé, el tipo de estimulación que necesita y ofrecerle justo la cantidad adecuada, hará una diferencia importante en su sueño tanto de día, como de noche.

Un bebé que no tiene suficiente actividad física y la estimulación adecuada, no estará lo suficiente cansado para dormir en sus horarios de sueño óptimos.

**Un bebé cansado y satisfecho, dormirá más profundo y despertará menos.**



## **Pilar # 5**

# **Alimentación**

Un bebé que no come lo suficiente durante el día, se dedicará a comer durante la noche y despertará por más tiempo.

Es por eso que es importante que te asegures de ofrecerle a tu bebé leche y alimentos nutritivos durante el día que satisfagan sus necesidades nutricionales.

Y no se trata de cantidad de alimento, se trata también de calidad.

La leche materna es el mejor alimento para un bebé durante los primeros 2 años de su vida.

La fórmula puede sustituir a la leche materna, trabaja en conjunto con tu pediatra para encontrar la mejor opción para tu bebé.

A partir de los 6 meses es importante también introducir la alimentación complementaria, sobre todo de alimentos ricos en hierro y proteína.

Cuida que los alimentos complementarios contengan los nutrientes que necesita tu bebé en poco volumen, así no se llenará su pequeño estómago de agua, ni de calorías vacías.

**Un bebé satisfecho, dormirá mejor y más horas de corrido.**



## **Pilar # 6**

### **Amor y seguridad**

Ya hablamos de la importancia de la calma, ahora hablaremos de las emociones que, aunque parecen ser similares, son muy distintas.

Una familia puede vivir en calma, en un lugar tranquilo y no tener momentos de conexión con el bebé.

Hay muchas cosas que pueden impedir a una madre o a un padre tener una conexión emocional profunda con sus hijos, que los haga sentir seguros y amados incondicionalmente.

Se habla poco de este tema porque se asume que el amor incondicional y la conexión con un bebé es automática, sin embargo, no siempre es así.

La falta de sueño crónica de una madre puede afectar su capacidad de conectar con su hijo, el agotamiento y la desesperación pueden generar reacciones violentas y hacer sentir a los pequeños en peligro o rechazados.

Hay muchas razones que nos evitan amar incondicionalmente a nuestros bebés y demostrárselos en todo momento.

No somos perfectos, también tenemos necesidades emocionales y físicas y, cuando no se cumplen, podemos explotar o reaccionar de formas que hacen sentir a nuestros hijos inseguros de nuestro amor y de su seguridad.

Es importante darnos cuenta de nuestras emociones y de nuestras reacciones, de modo que se sientan seguros y amados en todo momento.

Existen otras emociones que también afectan el sueño, el miedo es una ellas y juega un papel importante sobre todo después de los 7 meses.

Es importante reconocer que las emociones de nuestros bebés son genuinas y que en ningún momento las expresan para manipularnos.

Durante los primeros 7 años, nuestros bebés y niños pequeños manifiestan su instinto y emociones reales, en vez de manipular.

**Un bebé que se siente amado y seguro, podrá dormir en su espacio feliz y tranquilo.**



## **Pilar # 7**

### **Límites**

La palabra prohibida en la crianza respetuosa que es tan importante para definir la línea entre las necesidades y preferencias del bebé, y las necesidades y preferencias de la familia.

Déjame darte un ejemplo:

Un bebé que tiene los 6 pilares anteriores satisfechos, no necesita dormir pegado a mamá, puede hacerlo muy bien en su espacio, cerca de ella (en su cuna al lado de la cama de mamá, por ejemplo). Pero prefiere dormir cerca de ella porque simplemente le gusta.

Mamá, por otro lado, necesita tener un sueño profundo y reparador para sentirse bien. Dormir con el bebé pegado al pecho, le puede producir incomodidad, además de impedirle entrar en un sueño profundo por la preocupación de lastimarlo o que este se caiga de la cama. Entonces, mamá duerme mal, sin entrar en un sueño profundo, por la preferencia de su bebé.

En este caso, es importante identificar que la preferencia del bebé está afectando la necesidad de la madre de un sueño profundo y reparador, y es momento de hacer un cambio.

Un ejemplo contrario sería la preferencia de la madre o el padre de que el bebé duerma solo en su propia habitación, a pesar de la necesidad genuina que tiene de sentirse seguro al lado de ellos y obligarlo a dormir solo, incluso si llora. Esto no es un límite, es un abuso y el inicio de la violencia infantil.

Para poner límites sanos, debemos entender a profundidad las necesidades auténticas de los pequeños y de los adultos, para llegar a una solución con la que se satisfagan las necesidades de toda la familia desde el amor y el respeto.

**Los límites sanos protegen las necesidades genuinas de cada miembro de la familia y favorecen que todos puedan dormir bien siempre.**





## Tus próximos pasos para que tu pequeño duerma bien siempre

Hemos llegado al final de esta guía...

¿Te gustaría conocer mejor cada pilar y tener más herramientas prácticas para satisfacerlos?

¿Quieres aprender más de cómo funciona el sueño infantil?

¿Quieres conocer más de Xanababy y sus programas?

Visita mi web, sígueme en las redes sociales y quédate atenta de tu correo electrónico, para conocer más sobre el sueño infantil y tener más herramientas para dormir bien siempre.



[www.xanababy.com](http://www.xanababy.com)



[www.facebook.com/xanababy.esp](http://www.facebook.com/xanababy.esp)



[www.instagram/xanababysleep/](http://www.instagram/xanababysleep/)

Espero que nos veamos muy pronto.

Con cariño

Marina Ametller,  
Fundadora de Xanababy

