



Comer - Actividad - Dormir

Una forma sencilla de empezar a construir buenos
hábitos de sueño desde los primeros meses



Paso 1 de 5

En las primeras semanas, es diferente

Durante las primeras semanas de vida, los bebés pueden pasar gran parte de su tiempo despierto alimentándose.

Las tomas pueden ser largas y es completamente normal que un recién nacido se quede dormido mientras toma pecho o biberón.

Sus períodos de vigilia suelen ser muy cortos y todavía están aprendiendo a regular sus ciclos de sueño y alimentación.

Por eso, en esta etapa no necesitamos intentar mantenerlo despierto después de cada toma.

Si comió y se quedó dormido, está bien. Lo importante es intentar ofrecer la toma al inicio de la ventana de sueño y no cuando ya está llegando a su fin.

Se despierta → come → actividad breve → dormir



Paso 2 de 5

¿Por qué puede ser útil esta secuencia?

Ayuda a evitar una asociación directa entre alimentación y sueño

Si desde el principio todas las oportunidades de sueño terminan exactamente igual: *comer* → *quedarse dormido*, será más difícil que más adelante acepte otras formas de empezar las situaciones de sueño.

La idea es que, poco a poco, el bebé conozca diferentes formas de pasar de estar despierto a estar listo para dormir.

Puede favorecer tomas más completas

Cuando el bebé se alimenta estando despierto y alerta, tiene más oportunidades de realizar una toma completa antes de comenzar su período de actividad.

Esto puede ser especialmente útil cuando un bebé tiende a quedarse dormido rápidamente durante las tomas y luego vuelve a pedir alimento poco después.

Pero recuerda: los bebés comen a demanda. No buscamos alargar las tomas ni restringirlas para seguir una secuencia.

Paso 3 de 5

¿Qué podemos hacer durante ese ratito de actividad?

La actividad no tiene que ser intensa, larga ni complicada.

Algunas ideas para bebés de 0 a 4 meses:

- Cambiar el pañal y hablarle mientras lo haces.
- Cantarle o hablarle.
- Hacer contacto visual y responder a sus sonidos.
- Hacer tummy time mientras está despierto y supervisado.
- Mostrarle tarjetas o imágenes de alto contraste.
- Mirar juntos un libro de imágenes sencillas.
- Hacer pequeños juegos de movimiento con sus piernas y brazos.
- Dejarlo observar su entorno desde tus brazos.
- Darle un masaje suave.
- Salir a dar un paseo corto.
- Hacer un ratito de juego en una manta en el suelo.
- Darle un baño, si ese momento funciona bien para ustedes.

No necesitas llenar toda su ventana de sueño con actividades.

Para un bebé pequeño, unos minutos de interacción tranquila pueden ser suficientes. Observa sus señales y baja el ritmo cuando empiece a mostrar cansancio.

Paso 4 de 5

¿Quieres empezar a separar la toma del momento de dormir?

No necesitas hacerlo de golpe.

1. Ofrece la toma fuera de la habitación

En lugar de hacer siempre la toma en el mismo espacio donde duerme, puedes alimentarlo en otro lugar de la casa.

2. Durante el día, mantén el espacio iluminado

Ayuda a que comer no esté siempre asociado con un ambiente oscuro y de sueño.

3. Si se queda dormido, prueba a despertarlo suavemente

Puedes cambiarle el pañal, hablarle o incorporarlo un momento. Si sigue dormido, puedes dejarlo dormir.



Paso 4 de 5 continuación

4.Después de comer, ofrece una pequeña actividad

pañal → hablarle → unos minutos de tummy time → observar señales de sueño. No necesitas entretenerlo durante toda la ventana.

5. Haz que el sueño tenga sus propias señales

Luz más tenue → saco de dormir → canción → abrazo → dormir.

Así, poco a poco, el bebé empieza a experimentar que la alimentación no es la única señal que anuncia el sueño.



¿Qué quiero que recuerdes?

No necesitas un bebé que siga una rutina perfecta. No necesitas mantenerlo despierto cuando está cansado. Y no necesitas entretenerlo durante horas.

COMER



ESTAR DESPIERTO



DORMIR

Pequeñas oportunidades hoy pueden convertirse en buenos hábitos mañana.



Una última cosa

Esta secuencia es para el día

En la noche y mientras tu bebé tenga tomas de leche nocturnas, ofrece la toma en su misma habitación, a oscuras o con una luz muy tenue.

No estimules a tu bebé.

Cambia el pañal solo de ser necesario.

Y una vez tu bebé deje de succionar activamente retira el pecho o el tetero y regrésalo a su cuna.



¿Quieres acompañamiento en esta etapa?

Si estás esperando a tu bebé o tienes un bebé pequeño y quieres empezar a construir buenos hábitos de sueño desde los primeros meses, tengo una asesoría especialmente pensada para esta etapa.

Te acompaño a crear bases saludables de sueño sin rutinas rígidas. Escíbeme y te cuento.