



De la improvisación *a la calma*

Señales y ventanas de sueño para mamás agotadas

Tu bebé da señales, solo que nadie te había enseñado a leerlas. Soy Karen López, asesora en sueño infantil certificada y mamá de dos niñas. Esta guía es lo que ojalá alguien me hubiera dado: entender el sueño de tu bebé para dejar de improvisar.

© ©

dodobabysleep

Lo que vas a encontrar aquí

Una guía pensada para ti, paso a paso.

Esto no es un manual de instrucciones. Es una guía pensada para mamás reales, con noches reales y bebés reales. Cada sección tiene un propósito claro: darte información útil, sin abrumarte, para que puedas empezar a entender lo que le pasa a tu bebé.

◁ ▷

01 — Antes del llanto, ya te lo dijo todo

Las señales que tu bebé da antes de llorar — tempranas, intermedias y tardías. Aprenderlas cambia todo: dejarás de reaccionar al llanto y empezarás a anticiparte.

02 — ¿Cuánto tiempo despierto es suficiente?

Las ventanas de vigilia por edad, desde recién nacido hasta los 3 años. Una de las herramientas más prácticas para dejar de improvisar.

03 — Esto es solo el principio

Porque cada bebé es único. Aquí encontrarás cómo seguir acompañada sin juicios y sin métodos rígidos.

.

3

Secciones con información clara y práctica

0

Métodos rígidos. Solo acompañamiento respetuoso.

Tómate tu tiempo, lee con calma y si en algún momento sientes que necesitas más, al final de esta guía encontrarás cómo seguir acompañada.





Seguro estás aquí porque tu bebé se despierta mucho y no entiendes el porque...

Las noches se acumulan, las siestas duran apenas veinte minutos, y tú llevas semanas sin dormir bien sin saber qué más hacer.

Y lo primero que quiero decirte es esto: no es tu culpa. Hay una parte de la historia que probablemente nadie te ha contado, y es que el sueño infantil tiene sus propios ritmos, sus propias reglas y su propia manera de funcionar y cuando conoces esto, todo cambia.

No te voy a prometer que tu bebé va a dormir toda la noche de golpe, pero sí te puedo decir es que cuando entiendes cómo funciona el sueño, las noches se vuelven más manejables, más predecibles, las siestas mejoran y tú puedes descansar más y es ahí donde todo cambia.

Antes del llanto, ya te lo dijo todo...

Tu bebé no llora de la nada, antes del llanto, da señales pequeñas, sutiles, fáciles de ignorar, aprender a verlas lo cambia todo.

1 Señales tempranas — actúa aquí

- Mirada fija o perdida — ya no se interesa por lo que lo rodea
- Cejas rojas — su cuerpo empieza a pedir descanso

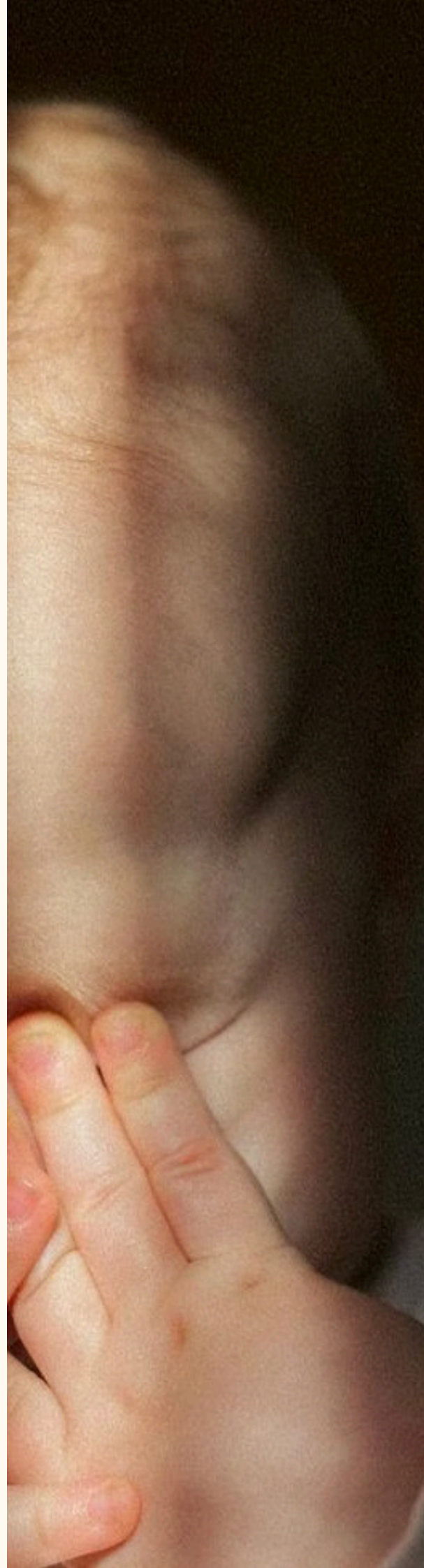
2 Señales intermedias — todavía a tiempo

- Bostezos — señal clara, no la ignores
- Se frota los ojos — actúa antes de que lllore
- Irritable e inquieto — está sobreestimulado, necesita descansar

3 Señales tardías — ya costará más

- Llanto intenso e inconsolable — ya pasó la ventana ideal
- Arqueos — su cuerpo está en máxima tensión
- Súper alerta, sobreestimulado — cuanto más cansado, más difícil dormirlo

El momento ideal para dormir a tu bebé es en las señales tempranas o intermedias, no debes esperar al llanto para ofrecer dormir a tu bebé.



¿Cuánto tiempo despierto es suficiente?

Uno de los errores más comunes es mantener al bebé despierto demasiado tiempo o no suficiente. La 'ventana de vigilia' es el tiempo que tu bebé puede estar despierto entre siesta y siesta hasta llegar al sueño nocturno, conocer estos tiempos según su edad es una de las herramientas más prácticas que existen sin tener que improvisar todo el tiempo.

.

Edad	# Siestas	Ventana de vigilia
0 - 4 semanas	4 - 7	45 - 90 mins
4 - 8 semanas	4 - 7	60 - 90 mins
8 - 12 semanas	3 - 5	1 - 2 horas
3 - 4 meses	4 - 3	1.5 - 2.5 horas
4 - 6 meses	3	2 - 2.5 horas
6 - 9 meses	3 - 2	2 - 3 horas
9 - 12 meses	2	3 - 4 horas
13 - 18 meses	2 - 1	4 - 5 horas
18 - 36 meses	1	5 - 6 horas

_____ . _____

ⓘ Recuerda que estas son referencias orientativas porque cada bebé tiene su propio temperamento y ritmo. Lo importante es usarlas como punto de partida, no como una norma rígida, la observación cercana siempre tendrá más valor que cualquier tabla.

Esto es solo el principio...

Porque cada bebé es único, cada familia tiene su propia dinámica. A veces necesitas que alguien lo mire contigo de cerca, alguien que conozca el sueño infantil en profundidad, que te haga las preguntas correctas y te acompañe sin juzgar.

Acompaño a familias de forma respetuosa, sin métodos rígidos y sin promesas vacías.

Soy **Karen López**, asesora de sueño infantil basada en métodos respetuosos. Trabajo con familias de todo el mundo de forma online en español y francés, adaptando cada proceso a las necesidades reales de cada bebé y cada familia.



Acompañamiento personalizado

Planes adaptados a la edad, el temperamento y el contexto familiar de tu bebé, nada genérico.



Sin métodos rígidos

Respeto por el vínculo, por las emociones y por los tiempos de cada familia.



Seguimiento real

No desaparezco después de la primera sesión. Estoy contigo mientras lo necesitas.

Encuétrame en:

[WhatsApp](#)

[Instagram](#)

[Web](#)

Dodo Baby Sleep

El sueño no se entrena.

Se entiende y se acompaña.

Karen Lopez

Asesora de Sueño Infantil