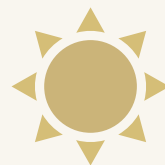




CAMBIO DE HORA DE VERANO

The ★ Baby
Sleep Club

BY CARLOTA



El cambio de hora se acerca...

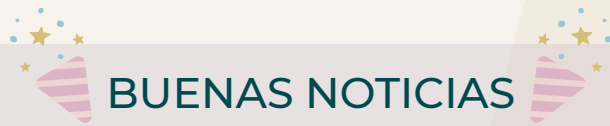
y con ello las preocupaciones de cómo podría afectar en el sueño de nuestros bebés...



¿Cómo le afectará? ¿Debo levantarlo y acostarlo a la hora de siempre?
¿Qué puedo hacer para “sufrir” el cambio lo mínimo posible?
¿Puedo prepararlo?

¡Preguntas completamente lógicas! Y si bien el cambio es un cambio “pequeño” de **tan solo una hora**, éste podría afectar su biorritmo y trastornar la rutina de tu bebé.

Si no estás segura de cómo gestionar el próximo cambio, ¡he creado esta guía para ayudarte a prepararte y gestionar el cambio de hora!



BUENAS NOTICIAS

El cambio al horario de verano es muuucho más fácil de gestionar que el cambio de horario de invierno!

¡Y para quienes tengáis madrugadores en casa, este cambio de hora podría llegar a jugaros a favor! 😊

¿Y cómo debería gestionar este cambio?

¡Como siempre, ¡depende!

➔ Dependerá del **temperamento, la edad y el horario actual** de tu hijo. Incluso puede que optes por aprovechar el cambio de hora para acostar a tu bebé más tarde ya que con el buen tiempo, los planes de tarde se alargan...

- ★ Por ejemplo, si tu bebé actualmente duerme de 19.30 a 7.30, con el cambio de hora tu bebe pasará a un horario de 20.30 a 08.30.

Si crees que acostar a tu bebé más tarde es la mejor opción para vosotros en esta época, entonces ¡no debes de hacer nada más! y puedes dejar de leer aquí si lo deseas :)

En cambio, si prefieres mantener vuestros horarios actuales, ¡sigue leyendo!

A la hora de gestionar el cambio de hora, podrás optar por un cambio “gradual” o un cambio “repentino” el día del cambio de hora.

Como madre, personalmente siempre he preferido preparar a mis niñas con unos días de antelación, sobre todo cuando eran bebés.

Si tienes **un bebé o niño con un temperamento más adaptable y flexible**, probablemente este cambio sea bastante fácil y **no necesitas hacer ninguna preparación previa** (¡aunque también puedes optar por el cambio gradual si lo prefieres!)

Pero, si tu hija/o tiene un horario muy regular, **un temperamento más persistente o poco flexible al cambio**, es madrugador o tenéis dificultades con su sueño, te recomendaría prepararte para un **cambio “gradual”**.

¿Cómo?

Con la preparación y planificación adecuadas, podrás preparar a tu pequeño para adaptarse gradualmente al cambio de hora durante los 6 días previos al cambio.



Además, te traigo una opción de preparación para el fin de semana si no tienes la flexibilidad para comenzar entre semana.

Opción 1: Preparación gradual

Una transición gradual

¿Y en qué consiste?



Comenzarás el lunes, 6 días previos al cambio.



Adelantarás 15 minutos el horario y la rutina diaria de tu hija/o cada 2 días.



¡Aclaración! Esto incluye la hora de despertar, de las siestas, de dormir, de sus comidas y todas vuestras actividades.

Veámoslo con un ejemplo



Supongamos que tu hija/o se despierta normalmente a las 08.00:



El lunes y el martes le despertarás a las 07.45



El miércoles y el jueves le despertarás a las 07.30



El viernes y sábado le despertarás a las 07.15



El domingo, día del cambio de hora, comenzaréis el día a lo que eran las 07.00 (¡que con el cambio es ahora las 8.00! 😊)



Si por ejemplo, tu hija/o se duerme normalmente a las 20.00:



El lunes y el martes le acostarás a las 19.45



El miércoles y el jueves le acostarás a las 19.30



El viernes y sábado le acostarás a las 19.15



El día del cambio le acostarás a las 19.00



¡A tener en cuenta! Sí, ¡puede que tengas que despertar a tu bebé para comenzar el día si todavía está durmiendo!

Opción 2: Preparación gradual corta

Transición de fin de semana

Si deseas hacer un cambio gradual pero vuestra dinámica familiar, escolar, o por la razón que fuera, no puedes comenzar la preparación durante la semana, ¡esta opción es para ti!

¿Y en qué consiste?



Comenzarás el sábado: día antes del cambio.



Adelantarás 30 minutos el horario y la rutina diaria de tu hija/o.



¡Aclaración! Esto incluye la hora de despertar, de las siestas, de dormir, de sus comidas y todas vuestras actividades.

Veámoslo con un ejemplo



Supongamos que tu hija/o se despierta normalmente a las 08.00:



El sábado le despertarás a las 07.30, y consecuentemente, adelantarás toda su rutina diaria por 30 minutos.



Si tu hija/o se duerme normalmente a las 20.00, el sábado le acostarás a las 19.30.



El domingo por la mañana, le despertarás a la hora habitual (según el reloj), aunque es probable que os sintáis como si fuera una hora antes.



¡Aclaración! Si tu bebé está despierto antes de la nueva hora de comenzar el día, déjale en su cuna o habitación a oscuras y con baja estimulación hasta la hora "oficial" de comenzar el día.



¡A tener en cuenta! Sí, ¡puede que tengas que despertar a tu bebé para comenzar el día si todavía está durmiendo!
Puede que esta transición lleve entre 1 a 2 semanas hasta que tu hija/o se adapte por completo.

Opción 3

Transición Repentina

Si bien personalmente prefiero la transición gradual, en ocasiones, por diversas razones, tal vez no puedes ajustar todo el horario de tu bebé con anticipación.

Si es tu caso ¡no te preocupes! dejame decirte que tu bebé se adaptará **naturalmente** en una o dos semanas.

¿Para quién es buena esta opción?



Si tu bebé es menor de 4 meses y todavía no tienes un horario predecible de despertar o de siestas, es importante guiarse por las ventanas de sueño.



En esta etapa es normal que las siestas todavía no estén establecidas y varían en duración y nuestro objetivo es evitar el sobre-cansancio.



En esta etapa, la hora de dormir podría variar relativamente basada en la hora en que terminó la última siesta, entonces ¡no hay necesidad de prepararte en absoluto!

Ten en cuenta que

Si me sigues en mis redes estoy segura que el término "ventanas de sueño" es parte de vuestro vocabulario. Pero para quienes no tienen idea de lo que hablo, os cuento brevemente qué son:



VENTANAS DE SUEÑO



Son **un rango de tiempo** mínimo y máximo que un bebé debería permanecer despierto (aproximadamente) entre siestas o entre la última siesta y la hora de dormir en la noche.

➡ Seguir las ventanas y las señales de sueño de tu bebé será fundamental para el buen descanso. Si no estas segura cuales son, te invito a buscarlas en mi perfil de instagram.

➡ A partir de los 3-4 meses, los bebés se benefician de ir a la cama a una hora más temprana. Y si bien cada familia tiene sus propios ritmos, te recomiendo que acuestes a tu bebé **entre las 19:00 y las 20:30**, ¡evitando que sea más tarde de las 21:00.



Mi recomendación

- ★ Entre las 07:00 y las 08:00 ➡ ☀️ Buenos días / Despertar
- ★ Entre las 19:00 y las 21:00 ➡ 🌙 Buenas noches / A dormir

Extra tips



Permítele a tu bebé tener su espacio.

Si tu bebé está despierto antes de la nueva hora de comenzar el día, pero está tranquilo, permítele tener su espacio (ya sea en su cuna o cama) hasta la hora “oficial” de despertar. En cambio, si tu hija/o protesta, ayuda a calmarle e intentar evitar comenzar el día antes de la hora “oficial” de levantar. ★ ★



RECUERDA:

MANTÉN LA OSCURIDAD EN LA HABITACIÓN

El sueño está regulado por nuestro ritmo circadiano, que está directamente condicionado por la luz y la oscuridad.



Intenta exponer a tu hijo a la luz natural durante el día.



Os recomiendo que salgáis a jugar al aire libre, al parque, a dar un paseo, ya que la luz natural del día ayuda a regular la producción de melatonina (hormona del sueño) por la noche.



La oscuridad será tu gran aliada tanto por la noche como por las siestas.

Esta es la temporada en la que las cortinas opacas y/o persianas se vuelven especialmente importantes para la mañana y durante las siestas. Con el sol saliendo más temprano, la luz podría comenzar a asomarse en la habitación de tu hijo por la mañana.

La oscuridad estimula la producción natural de melatonina fomentando un descanso más prolongado y menos interrumpido.

Si entra luz en la habitación, esta podría **“confundir”** al cerebro de tu bebé y ocasionar despertares más tempranos o siestas cortas.

Si no tienes cortinas blackout o persianas, te recomiendo comprar unas portátiles. Aquí os dejo un link.



Una rutina predecible y relajante por las noches y previa a las siestas.

Esta es la temporada en la que las cortinas opacas y/o persianas se vuelven especialmente importantes para la mañana y durante las siestas. Con el sol saliendo más temprano, la luz podría comenzar a asomarse en la habitación de tu hijo por la mañana.



¡Ten paciencia!



Si notas que la adaptación es algo desafiante con tu peque, no te desanimas. Es normal que pueda tardar al menos entre 5 a 7 días para adaptarse al nuevo horario.

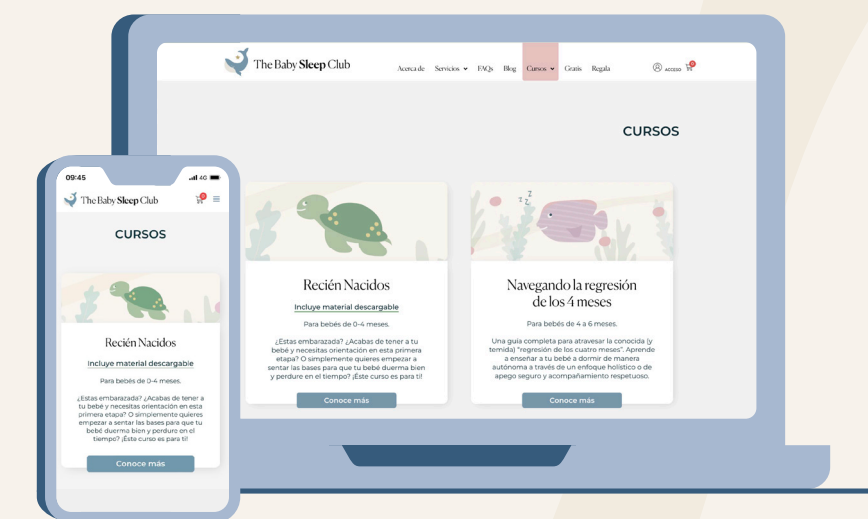


¡TIP! La clave es mantener horarios regulares y mantenerte constante.

Si te enfrentas problemas continuos o frustraciones con el sueño de tu peque, recuerda

¡Estoy aquí para acompañarte en el camino!

¡Consulta mi sitio web para acceder a mi **blog**, a mis **recursos gratuitos** y a mis **cursos!**



www.thebabysleepclub.com/cursos

¡Que tengas un bonito día!

Carlota

Fundadora de The Baby Sleep Club 