SOBREVIVIR A LOS "maldurmientes"

Guía para familias que no duermen

Fundación Salud Infantil

basado en hechos reales.

Si tienes un Maldurmiente en casa, sabes que el sueño es un concepto abstracto, casi mitológico. Mientras otras familias dicen "Mi bebé duerme 12 horas del tirón", tú sobrevives con café y micro-siestas de 3 minutos.

Pero calma... ¡No todo está perdido! Esta guía es para ti. Vamos a explicarte por qué tu peque parece tener un sensor de cuna y, sobre todo, cómo domesticar al maldurmiente y recuperar tu derecho a dormir como un ser humano normal.

1. CÓMO SABER SI TU PEQUE ES UN MALDURMIENTE

Si respondes "SÍ" a dos o más de estas preguntas, tu hijo/a está en la secta de los que NO DUERMEN:

✓ Se duerme en tus brazos, pero si lo dejas en la cuna, **SE ACTIVA** como si nada hubiera pasado.

✓ Te despiertas con un ser de 80 cm mirándote fijamente a las 4 a.m.

✓ Te sabes todas las canciones de Baby Shark porque las pones en bucle para ver si funciona **(spoiler: no funciona)**.

✓ Hace siestas de 8 minutos, pero por la noche **aguanta despierto** como si tuviera turno de seguridad.

✓ Deambula por la casa a las 2 a.m. **con más energía que tú** a las 10 de la mañana.

Si te sientes identificado... respira. No estás solo. Y tenemos soluciones

LOS MALDURMIENTES PONEN ESTA CARA CUANDO ES LA HORA DE DORMIR.
vamos, que es escuchar "dormir" y se hacen "los sueños".

2. ES MUY IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS/AS DUERMAN BIEN

No dormir no solo significa estar más cansado. **Su impacto va mucho más allá del descanso:**

🧠 Cognición y aprendizaje → Un cerebro que no duerme no asimila bien la información, lo que afecta la atención y la memoria.

🤗 Salud mental → Los peques maldurmientes pueden volverse más irritables, ansiosos y tener más rabietas.

⚡ Metabolismo → Dormir poco aumenta el riesgo de problemas metabólicos y cambios en el apetito.

🦠 Sistema inmune → Un niño que no descansa bien es más propenso a enfermarse.

📏 Crecimiento → Durante el sueño profundo se libera la hormona del crecimiento.

🏠 Dinámica familiar → Familias agotadas, menos paciencia, más estrés en casa... ¡Es un efecto dominó!

Si pensabas que solo se trataba de unas cuantas ojeras... ya ves que **el sueño infantil es MUCHO más importante de lo que parece.**

A LOS MALDURMIENTES LES DA POR LLORAR CUANDO TOCA DORMIR.

y mucho.

3. MITOS Y REALIDADES DEL SUEÑO INFANTIL

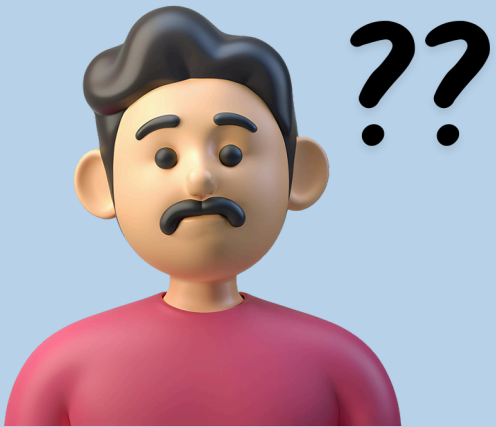
Porque lo que te dijo tu tía sobre "déjalo llorar y ya dormirá" **NO parece ser la solución**.

❌ **Mito 1:** "Si está cansado, dormirá más rápido."
✅ **Realidad:** Si llega sobrepasado de sueño, le costará más dormirse.

❌ **Mito 2:** "No necesita rutina, los niños duermen cuando tienen sueño."
✅ **Realidad:** Sin una rutina clara, su cuerpo no entiende que es hora de dormir.

❌ **Mito 3:** "Si le acuestas tarde, dormirá hasta más tarde."
✅ **Realidad:** Los bebés no son adolescentes. Si duermen tarde, se despiertan igual de temprano... pero de mal humor.

❌ **Mito 4:** "Déjalo llorar, así aprenderá solo."
✅ **Realidad**: Dormir es una habilidad que se enseña con paciencia, no con desesperación.



SI LES CUENTAS UN CUENTO, TAMPOCO FUNCIONA.

hay familias que probaron con el quijote.

4. CONSEJOS PARA DOMESTICAR A UN MALDURMIENTE Y RECUPERAR TU DERECHO A DORMIR

Crea una rutina del sueño (y sigue repitiéndola como un mantra).

- Baño + pijama + cuento + apagar luces = Zzzzz.
- Intenta que **SIEMPRE** sea a la misma hora (los bebés adoran las repeticiones).

Bye, bye pantallas antes de dormir.

- La luz de las pantallas activa su cerebro como si fueran a resolver ecuaciones matemáticas en lugar de dormir.
- Apaga todo **mínimo 1 hora antes.**

El ambiente es clave.

- Habitación oscura, sin ruido ni distracciones (olvídate de la lámpara de luces).
- Temperatura agradable (ni congelador ni sauna).

Sé un ninja silencioso.

- Espera 15 minutos antes de moverte si se durmió en brazos.
- Practica el "despegue lento de brazos" sin hacer ruido.

No desesperes... y haz turnos.

- Si hay pareja en casa, repartíos las madrugadas.
- Si estás solo/a, busca ayuda o refuerzos (¡tu madre, tu prima, el vecino!).

A VECES, PARECE QUE TIENEN SUEÑO Y QUE ESTÁN MUUUUY CANSADOS.

pero lo hacen de broma.

5. CUÁNDO PEDIR AYUDA A UN PROFESIONAL

Si tu peque...

🔔 Tiene más de 2 años y sigue despertándose 5 veces por noche.

🔔 Hace rabietas extremas a la hora de dormir.

🔔 Parece incómodo al dormir, se mueve demasiado o ronca fuerte.

🔔 Tiene problemas para tragar o respirar mientras duerme.

Puede que haya algo más que un simple **"mal hábito".** En nuestra fundación, nuestras especialistas pueden evaluar y ayudarte con estrategias personalizadas.

Dicen que los Maldurmientes son imparables... pero con las estrategias adecuadas, **el sueño SIEMPRE gana la batalla.**

Contáctanos y empieza a recuperar las noches de sueño para toda la familia.

TU CAMA EMPIEZA A PARECERSE A LA SUYA.
espera... ¡es la suya!

Si tu peque duerme mejor, tú también. Y recuerda: las ojeras se van...los recuerdos de noches sin dormir, también.

(eventualmente)

Fundación
Salud Infantil

historia basada en hechos reales.

www.fundacionsaludinfantil.org