

Cuaderno del sueño

Método Umbral12 **C.A.L.M.A.** — Constancia · Ambiente · Lectura de señales · Momento de calma · Acompañamiento

CADA NOCHE

C

Constancia

Horarios y ritual previsibles, repetidos en el mismo orden cada noche.

A

Ambiente

Penumbra, temperatura agradable, calma, sin pantallas, sueño seguro.

L

Lectura de señales

Acostar con las señales tempranas; respetar las ventanas de vigilia.

M

Momento de calma

Transición tranquila antes de dormir: bajar el ritmo, la luz y la voz.

A

Acompañamiento

Presencia que calma, sostenible para la familia; cambios graduales.

HORAS DE SUEÑO ORIENTATIVAS POR EDAD

4 – 12 meses · 12 a 16 h · **1 – 2 años** · 11 a 14 h · **3 – 5 años** · 10 a 13 h.

Rangos de referencia según la AASM (Academia Americana de Medicina del Sueño). Observa antes de cambiar: durante una semana, anota cada noche a qué hora se durmió, los despertares y las siestas, y busca el patrón.

SI NO RECUERDAS NADA MÁS

“El sueño también madura.”

Frases para el momento

Puntos de partida, no fórmulas. Adáptalas a tu voz y a tu hijo.

Para anclar la rutina

- Hacemos lo de siempre: baño, pijama, cuento y a dormir.
- Después del cuento, apagamos la luz.

Para los despertares nocturnos

- Es de noche, todo está bien; a seguir durmiendo.
- Estoy aquí, cerca; cierra los ojitos.

Para los miedos

- Entiendo que tienes miedo; estás a salvo y yo estoy aquí.
- Dejamos una lucecita tenue si te ayuda.

Para el entorno que compara

- A su edad, despertarse es normal; vamos a nuestro ritmo.
- Cada niño duerme distinto; estamos bien.