

Técnicas del sueño

**Expositora:
Annette Pérez Martínez**



Técnicas del sueño

Expositora: Annette Pérez Martínez

Objetivos:

- Descubrir que a dormir se aprende.
- Brindar herramientas concretas para ayudar al niño a dormir bien.
- Aplicar en la vida cotidiana ejercicios adecuados para crear hábitos de buen sueño.

Oración (opcional según el público)

Las oraciones de la noche generalmente dan al niño tranquilidad y amparo ante los posibles miedos o terrores nocturnos, aprendamos alguna para orar con ellos.

Repitamos estas oraciones pensando en aquellas situaciones donde nuestros niños de 3 años en adelante han experimentado miedo o estrés al dormir. Es importante que en esta edad podamos ponernos en su lugar.

- Oración contra las pesadillas: *"Señor, esta noche mi mente está tranquila. Llena mis sueños de cosas bonitas y aleja todo lo que me causa miedo. Sé que estás conmigo. Amén".*
- Oración al Ángel de la Guarda: *"Ángel de mi guarda, dulce compañía, no me desampares ni de noche ni de día, hasta que me pongas en paz y alegría. Amén".*
- Oración de confianza: *"Jesús, cuando siento miedo recuerdo que me amas. Guárdame mientras duermo para despertar con alegría mañana. Amén".*

Dinámica Rompehielos (antes de ver la cápsula)

Cada matrimonio piensa en alguna situación donde les haya costado apoyar a que sus hijos concilien el sueño, cómo manejaron el antes, el durante y el después, y reflexionen por qué creen que sus hijos no lograron conciliar el sueño como deseamos.

Elegimos dos o tres testimonios breves.

Presentación del video del especialista.

Técnicas del sueño

Expositora: Annette Pérez Martínez

Momento de reflexión

Nos preguntamos:

1. ¿Cómo preparamos en casa el momento previo al sueño de nuestro niño?
2. ¿Qué emociones podemos percibir cuando es hora de dormir?
3. Hacemos una lista de factores que alteran el sueño de nuestro hijo en la vida cotidiana de nuestra familia.
4. Hacemos una lista de buenas prácticas que hemos detectado en el momento de dormir en casa.

El sueño impacta en el comportamiento, el aprendizaje y la vida emocional de tu hijo ¿Qué acciones concretas podemos realizar para mejorar la experiencia de nuestros hijos más pequeños a la hora de dormir?

COMO MATRIMONIO:

COMO FAMILIA:

EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS



RECURSOS PARA PROFUNDIZAR

Para escuchar con los niños (Cuentos e Historias):

- **Buenas noches, Cráneo:** Historias diseñadas para peques de 3 a 10 años, combinando ciencia, narración e imaginación para que concilien el sueño tranquilamente, disponible en [Apple Podcasts](#).
- **Cuentos y Sueños:** Un podcast que promueve hábitos de sueño, reducción de pantallas y relajación. Puedes escucharlo en [Spotify](#).

Para los padres (Consejos y Crianza):

- **El Círculo de los Desvelos:** Creado por Sara Traver, aborda el sueño infantil con un enfoque respetuoso, sin dramas y con humor. Disponible en [Spotify](#).
- **ParentData by Emily Oster:** Cuenta con episodios específicos sobre métodos concretos y consejos de expertos para mejorar el sueño de niños pequeños. Disponible en la web de [ParentData](#).