



TALLER: ENSEÑANDO A MI HIJO A DORMIR SOLO, SANANDO MIEDOS

¡Bienvenida/o a este hermoso proceso!

Sabemos que enseñar a tu hijo a dormir en su cama puede ser un gran desafío, pero aquí estás, dando un paso lleno de amor y conciencia para acompañarlo con seguridad y tranquilidad. No estás solo/a en esto. A través de este taller, encontrarás herramientas prácticas y amorosas que te ayudarán a guiar a tu hijo en este aprendizaje sin estrés ni culpas, respetando sus tiempos y los tuyos.

Este documento será tu compañero de apoyo durante el proceso. Aquí encontrarás un **resumen del taller**, junto con **actividades y consejos** para implementar todo lo aprendido de forma sencilla y efectiva. **Recuerda: cada pequeño avance es un gran logro. Confía en ti y en tu hijo. ¡Lo van a lograr!**

Índice del Taller

1. **Presentación**
2. **¿Qué significa dormir para el consciente e inconsciente?**
3. **Aspectos a tener en cuenta a la hora de dormir**
4. **Preparando el lugar para el descanso**
5. **Cómo prepararte para acompañar a tu hijo en su descanso**
6. **Situaciones que pueden suceder cuando el niño tiene 3 años o más**
7. **Ejercicios para inducir el sueño: afirmaciones, cuentos, proyecciones y agradecimientos**
8. **Si aún tienes miedos... cómo gestionarlos**



Actividad 1: Explorando nuestras creencias sobre el sueño

Toma una hoja y divídela en dos columnas.

✍️ En la primera columna, escribe: **¿Qué significa para mí dormir?**

✍️ En la segunda columna, escribe: **¿Qué es lo que me impide dormir con tranquilidad?**

✨ **Importante:** No escribas sobre tu hijo. **Piensa en ti.** ¿Qué temores te aparecen? ¿Miedo a enfermar? ¿A estar sola/o? ¿A perder el control? Este ejercicio te ayudará a identificar qué emociones y creencias pueden estar influyendo en este proceso.

Definiendo tu Objetivo

Escribe tu meta clara para este período:

✅ **Mi hijo dormirá solo sin miedo, con tranquilidad y seguridad.**

✅ **Yo me prepararé para entrar en estado de descanso y transmitirle paz.**

💡 **Consejo:** Comparte con tu hijo lo que tú haces para relajarte antes de dormir. Por ejemplo:

- Tomar un baño caliente
- Beber una infusión relajante
- Leer un libro o escuchar música suave
- Hacer respiraciones profundas o visualizar algo agradable

Cuanto más en calma estés tú, más en calma se sentirá tu hijo. 💜



Preparando el Espacio para Dormir

Crea un ambiente acogedor y seguro para tu hijo.

- ✓ **Lo ideal:** un colchón en el piso o una cama Montessori.
- ✓ **Evita:** usar barandas o estructuras que puedan generar sensación de encierro.
- ✓ **Preséntale su nuevo espacio:** Dile con amor: *"Este es tu lugar para descansar, yo estaré aquí para acompañarte."*

💡 **Recuerda:** No preguntes *"¿Dónde quieres dormir?"* porque tu hijo aún no sabe decidirlo. En cambio, **guíalo con seguridad y confianza.**

Actividad 2: Acompañando el proceso con amor

- 1 Siéntate en el colchón de tu hijo (**no te acuestes con él ni en un colchón al lado**).
- 2 Conéctate con tu cuerpo: **Respira, relájate, checa cómo te sientes.**
- 3 Si tu hijo quiere caminar un poco antes de acostarse, **permíteselo**. Él mismo volverá a buscarte cuando esté listo.
- 4 Puedes acompañarte con herramientas de relajación como **cuarzo rosa, agua de lavanda, respiraciones profundas o un anotador** para escribir qué emociones necesitas soltar.
- 5 Si tu hijo aún toma pecho, en los últimos **5 minutos** de la toma mantén el contacto con la mirada y el sostén de tu mano.
- 6 **Si hoy no funciona como esperabas, no te frustres.** Mañana será otro día, y estás enseñándole a tu hijo a superar frustraciones con amor y paciencia.
- 7 Una vez dormido, pásalo a su colchón y quédate **de 5 a 10 minutos a su lado.**
- 8 Dile mentalmente o en voz baja: *"Cuando me necesites, me vas a buscar."*
- 9 Ve a tu cama **feliz de tus logros.** ✨



Actividad 3: Ritual de Agradecimiento y Proyección del Día

Antes de dormir, realiza este pequeño ritual junto con tu hijo:

☀️ Agradecimientos del día:

Agradezcan juntos cosas sencillas como:

- La comida que disfrutaron
- Un momento bonito que compartieron
- El agua caliente de la ducha
- Un logro del día

☀️ Proyección del día siguiente:

- ¿Cómo será nuestro día?
- ¿Qué planes tendremos?
- ¿Cómo nos vamos a sentir?
- ¿En qué momento nos encontraremos para jugar o compartir algo lindo?

☀️ Contar un cuento:

Puede ser uno leído o inventado. **Recuerda que la forma en que lo narras, con tus expresiones y gestos, quedará grabada en la memoria de tu hijo.** Juega, diviértete, conecta con tu niño/a interior.

☀️ Proyectar sueños bonitos:

Imagina y dile a tu hijo que tendrán sueños lindos, llenos de alegría y amor.



☀️ **Afirmaciones antes de dormir:**

Díganlas juntos o repítelas mentalmente:

- ☾ *Mañana será un gran día.*
- ☾ *Nos levantaremos felices y descansados.*
- ☾ *Tendremos un sueño placentero y lleno de amor.*
- ☾ *Día a día nos conectamos más con la paz y la tranquilidad.*
- ☾ *Cada noche descansamos mejor y crecemos juntos en amor y confianza.*

Reflexión final

Este proceso **no se trata solo de que tu hijo duerma solo**. Se trata de enseñarle **seguridad, confianza y autonomía** a través de tu propia seguridad y confianza. **Se trata de sanar patrones y creencias heredadas, y de cambiar la angustia por tranquilidad.**

☀️ **Cada noche es una oportunidad para crecer juntos. Haz de este proceso un camino de amor y transformación.** Confía, respira y disfruta cada pequeño logro. **¡Lo estás haciendo increíble!**



*Este documento está diseñado para **acompañarte en cada paso** de este proceso. **Tómalo con calma y confía en ti.** 🌟🌟*