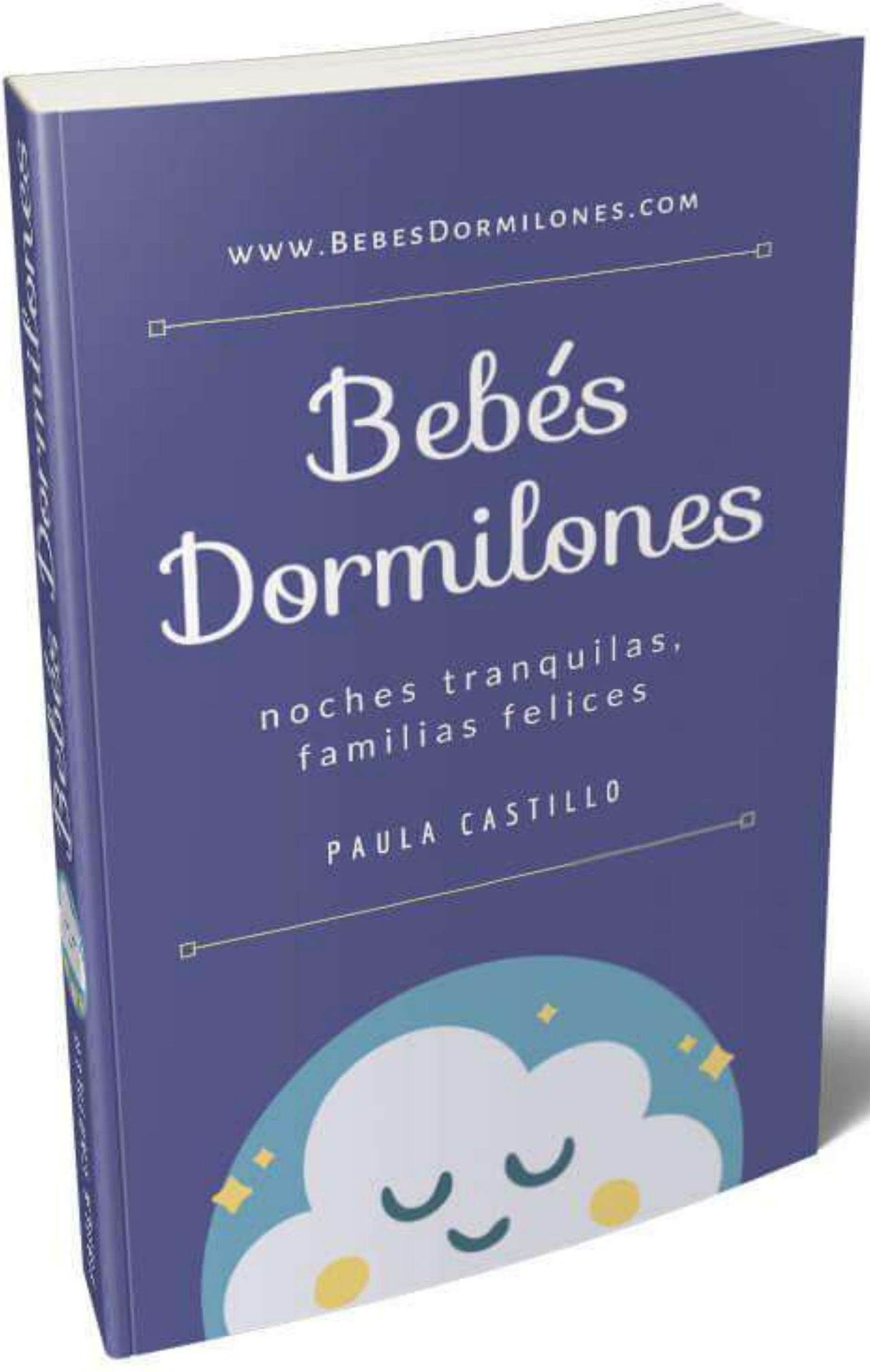

WWW.BEBESDORMILONES.COM
Bebés Dormilones
noches tranquilas, familias felices
PAULA CASTILLO

Bebés Dormilones
noches tranquilas, familias felices

GUÍA DE MÓDULOS DE LA GUÍA/PROGRAMA

- Módulo I: Importancia real de una rutina de sueño saludable para los bebés
- Módulo II: ¿Es sano el colecho para tu bebé? ¿Qué dice la ciencia al respecto?
- Módulo III: Posibles causas de los problemas para dormir de tu bebé
- Módulo IV: Aprendiendo sobre el llanto de tu bebé (por qué llora un bebé, tipos de llanto, es bueno dejarlo llorar, cómo calmar el llanto eficazmente)
- Módulo V: Guía sobre los patrones de siestas diurnas y sueño nocturno
- Módulo VI: Señales de Alerta para acudir con el especialista
- Módulo VII: Durmiendo a tu bebé recién nacido hasta la sexta semana. (Explicación completa de las rutinas de sueño, duración recomendada, consejos para crear un ambiente propicio, etc.)
- Módulo VIII: Durmiendo a tu bebé de 6 semanas hasta 4 meses (Explicación completa de las rutinas de sueño, duración recomendada, consejos para crear un ambiente propicio, aplicación del ritual BCCM -baño, cena, cuento, música- etc.)
- Módulo IX: Durmiendo a tu bebé de 4 a 9 meses (Explicación completa de las rutinas de sueño, duración recomendada, consejos para crear un ambiente propicio, aplicación del ritual BCCM -baño, cena, cuento, música- etc.)
- Módulo X: Durmiendo a tu bebé de 9 a 18 meses Explicación completa de las rutinas de sueño, duración recomendada, consejos para crear un ambiente propicio, aplicación del ritual BCCM -baño, cena, cuento, música- etc.)
- Módulo XI: Durmiendo a tu bebé de 18 meses a 3 años Explicación completa de las rutinas de sueño, duración recomendada, consejos para crear un ambiente propicio, aplicación del ritual BCCM -baño, cena, cuento, música-, consejos para lidiar con la dentición y sus molestias nocturnas, juegos y actividades diurnas para agotamiento físico, etc.)
- Conclusiones y Recomendaciones especiales

BONOS DE REGALO

BONO 1: e-Book “Comer para dormir”

BONO 2: e-Book “Estimulación temprana 101”

BONO 3: Catálogo de melodías tranquilizadoras para la hora de dormir

BONO 4: Acceso a actualizaciones de por vida

Bebés Dormilones

noches tranquilas, familias felices



DESCARGA

CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO

INTRODUCCIÓN



Uno de los retos psicológicos más perturbadores es ser padre es el de un niño crónicamente irritable, enojón y con rabietas explosivas.

De hecho, el enojo y la irritabilidad están entre las razones más comunes por las cuales los padres consultan a expertos en la salud.

La irritabilidad puede tener un efecto dañino en el desarrollo del niño, la relación padre-hijo y la vida familiar

Lo que es peor, los padres se desesperan en sus intentos para calmar al niño.

Y cuando nada funciona, los padres normalmente se sienten inútiles y se preocupan del por qué su niño parece infeliz la mayoría del tiempo. Para el niño, es una experiencia inquietante el no ser regular, cuando las cosas

cambian a una nueva actividad, como el vestirse o el bañarse pueden iniciar una rabieta.

Usualmente, este tipo de niños aprenden a depender de sus padres para que los calmen, ya que no poseen de estrategias propias para hacerlo.

Y ya que son irritables la mayoría del tiempo, puede que no experimenten relaciones satisfactorias con otras personas.

Hay muchas razones por las que un niño es irritable o tiene problemas para regular su estado anímico. Es útil que los padres entiendan que puede estar iniciando esta irritabilidad, como también, el aprender maneras de ayudar a su hijo para que este aprenda como mantener la calma cuando se encuentre frustrado o afligido.

Esta pequeña guía te ayudara a lograr exactamente eso, al mostrarte un método cómodo de leer y fácil de seguir que te instruirá en como calmar a tu bebe, con una mezcla, orientada a la familia de guías, soporte y técnicas eficientes.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS SON IRRITABLES?



Hay varias razones por las que los niños son irritables.

En ocasiones son problemas médicos como infecciones crónicas en los oídos, alergias severas o infecciones del tracto urinario que podrían incomodar a tu hijo y hacerlo sentir dolor.

Un problema frecuente que normalmente es pasado por alto es la intolerancia a la lactosa. Los niños que dependen de una dieta rica en gluten (productos del trigo) o productos del azúcar pueden experimentar cambios de humor frecuentes y volverse muy selectivos a la hora de comer.

Algunos niños nacen siendo exigentes y con un temperamento difícil. Los niños con este tipo de temperamento normalmente son más intensos y tienen más dificultad en tolerar el cambio y la angustia. Puede ser difícil para ellos el mantener un humor alegre por un tiempo prolongado. Además, estos niños tienden a ser menos flexibles cuando cualquier tipo de cambio es introducido

a sus vidas. Como resultado, muy normalmente se enojan, deseando que las cosas se hagan exactamente como ellos quieren.

Tal vez, la razón más común de la irritabilidad infantil es debido a que se sobre-estimulan muy fácilmente como respuesta a los estímulos sensoriales.

Experiencias básicas como lavarse la cara, vestirse, ruidos en el patio de juegos o un hogar muy atareado pueden cargar su sistema nervioso y crear un estado interno que puede ser sobre-cogedor para el niño y que al final puede llevar a un colapso.

Un niño inflexible es normalmente un niño irritable.

Los niños que tienen problemas con la organización y planificación muy comúnmente se desmoronan cuando se requiere que encuentren una nueva manera de hacer las cosas.

Además de ser sobre-estimulados muy fácilmente, estos niños irritables normalmente se enojan cuando deben organizarse para realizar una tarea compleja.

Este problema es comúnmente asociado con un déficit de desorden de atención, problemas de funcionamiento ejecutivo como también problemas de planeamiento motor.

Finalmente, es importante el determinar si tu hijo tiene problemas de regulación del humor que hacen difícil para él el poder mantener un humor alegre. Muchos padres se preocupan sobre que puede significar esto para su

hijo al crecer. La verdad es que, es muy difícil diagnosticar un desorden del humor en niños muy jóvenes, pero la irritabilidad es un factor en los desórdenes como la ansiedad y depresión.

Al crecer, podrías notar otras cosas que señalan el hecho de que hay un problema de ánimo oculto que va más allá de un simple temperamento exigente e irritable.

Cuando los problemas de humor no muestran resultados contra las soluciones típicas presentadas en esta guía, una consulta con un pediatra del desarrollo, de comportamiento o un psicólogo infantil es algo importante.

Sin embargo, un aspecto importante que los padres deben mantener en cuenta, es que lo que el niño necesita aprender más que nada, es como calmarse por su cuenta y el poder tolerar la angustia y frustración. Este es uno de los mayores enfoques de la estrategia de esta guía.

¿QUE HACE QUE TU HIJO SEA IRRITABLE?



Es importante el no pasar por algo el impacto que el estado de humor de los padres tiene sobre sus hijos, no es inusual que los niños con problemas anímicos tengan padres que también luchan con estos problemas.

También existe el componente genérico. Puedes tener un abuelo que haya sido diagnosticado con ansiedad, un tío con depresión o tú mismo has estado luchado con un desorden anímico durante tu vida.

Si este es el caso, se vuelve mucho más importante el consultar con un profesional de la salud mental para entender si tu hijo puede tener un desorden del humor que lo hace irritable.

Cuando los niños son expuestos a un padre enojado, irritable o deprimido, la mayoría del tiempo, aprenden a responder a este tipo de emociones.

Así que aunque tu hijo no tenga un desorden del humor, puede aprender la manera en que estos se comportan.

Lo importante para ti como padre, es el de cuidar de ti mismo y el de encontrar maneras para calmarte de tal manera que siempre estés disponible para la difícil tarea de ser padre.

A veces, los padres sienten que caminan de puntitas alrededor de su hijo irritable.

Podrían estar asustados de colocar un límite o imponer un cambio de actividad, ya que saben que su hijo muy probablemente explote y haga una rabieta.

Algunos padres estructuran cada minuto del día de su hijo para mantenerlos organizados, pero esta técnica es un arma de doble filo.

El sobre-estimular al niño o el darle una actividad tras otra para distraerlo puede ser contraproducente, además de causar que el niño se vea inundado con muchos estímulos, llevando a un ciclo infinito de rabietas.

En estudios científicos de niños irritables con problemas de regulación, los expertos encontraron que estos niños se expresan a si mismo a través de señales de angustia.

Podrían gritar, patear, empujar, morder y gritar para hacerte saber cómo se sienten.

Puede haber pequeñas y tranquilas discusiones sobre algunas cosas, o actividades felices que ocupen su tiempo. Este estado de caos e intensidad causa que la interacción padre-hijo se vea quebrantada y, por lo tanto, que todo lo demás se vuelva negativo.

A veces, los padres se retiran o dan la espalda para evitar interacciones negativas con su hijo. Además, podrían dejarlos jugando solos cuando están felices y perderse la mejor oportunidad para interactuar con ellos.

¿COMO ES QUE UN NIÑO SE VUELVE CALMADO?



Todo niño debe aprender cómo manejar su propia angustia.

Inicialmente los padres calman al niño. Mientras leen las señales y ven que funciona, descubren una cantidad de estrategias calmantes que funcionan.

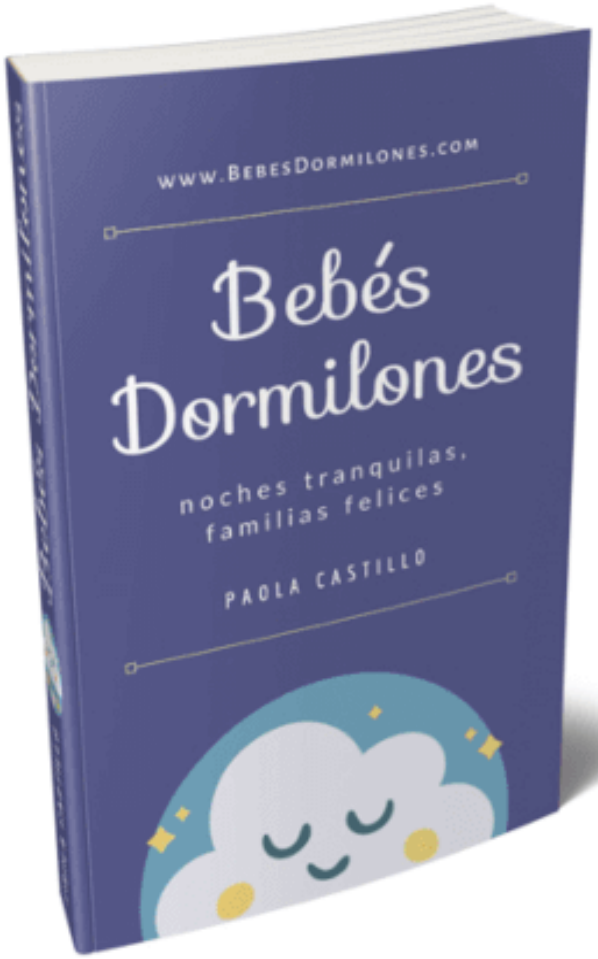
El niño empieza a procesar mentalmente estas estrategias y gradualmente toma el control de la tarea de calmarse a si mismo.

El proceso de volverse una persona bien regulada depende de ciertas habilidades.

El niño también necesita de modelos en su medio ambiente sobre cómo puede calmarse a si mismo. Aquí hay algunos métodos que ayudan a un niño a regularse a si mismo de buena manera:

Bebés Dormilones

noches tranquilas, familias felices













CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO