

GUÍA PARA SOBRELLEVAR

EL CAMBIO DE HORA

De la mejor manera



Érase una vez zzz

Llega el cambio de hora...

El próximo 26 de octubre cambiaremos al horario de invierno, esto significará que anochecerá antes y también amanecerá antes. Por un lado, el horario de invierno se adapta mejor a los ritmos biológicos de los más peques, ya que, se acuestan siendo de noche y se despiertan siendo de día.

Sin embargo, aunque pensemos que la diferencia es mínima (solo 1h), este cambio puede afectar al biorritmo de nuestros bebés y generar problemas de adaptación durante varios días ya que su reloj interno les va a seguir indicando el horario de antes y por eso necesitan un tiempo para reajustarlo.

¿En que puede afectar el cambio de hora en mis hijos e hijas?



Puede que se despierten antes de lo habitual.



El madrugón puede ocasionar sobrecansancio.



Cambios en el patrón de sueño.



Cambios en el estado anímico del peque.



¿Qué puedo hacer para sobrellevar el cambio?



Ajusta este cambio de manera progresiva unos días antes del día oficial:

Esta es una de las mejores maneras de que el cambio de horario no afecte a tu peque, varios días antes (1 semana mas o menos) ve retrasando unos 15 minutos todas las rutinas del bebé (hora de comer, de dormir, de levantarse ...) mantén el mismo horario durante 2 días seguidos y luego vuelve a atrasarlo.



¿Qué puedo hacer para sobrellevar el cambio?

Por ejemplo: Si tu bebé se despierta sobre las 7:30h, los dos primeros días despiértalo sobre las 7:45h, luego a las 8:00h durante dos días más ... así progresivamente hasta atrasar todo 1h, de esta manera, cuando llegue el día de cambiar la hora se seguirá despertando a las 7:30h.

Ten en cuenta que, al atrasar todas las rutinas, se estará despertando 15 min mas tarde pero también acostándose 15 min. más tarde.

Si se despierta demasiado pronto intenta redormirlo de nuevo, recuerda que, aunque se esté levantando mas tarde de lo habitual en realidad aún no habrá dormido las horas nocturnas suficientes porque también se habrá acostado más tarde.



Os dejo una tabla a modo de ejemplo:

	Rutina actual	19 y 20 de octubre	21 y 22 de octubre	23 y 24 de octubre	25, 26 y 27 de octubre
Despertar	7:30h	7:45h	8:00h	8:15h	8:30h
Siesta 1	10:30h	10:45h	11:00h	11:15h	11:30h
Siesta 2	14:00h	14:15h	14:30h	14:45h	15:00h
Baño y cena	19:00h	19:15h	19:30h	19:45h	20:00h
A dormir	20:00h	20:15h	20:30h	20:45h	21:00h

Asegura la oscuridad total en la habitación donde duerme:

Es muy importante que nos aseguremos de que en la habitación hay oscuridad, de esta manera, cuando el peque se vaya a dormir, dará igual que sea de día o de noche en la calle, él o ella seguirá relacionando la oscuridad con ir a dormir.

Además, ahora amanecerá mas pronto, así te aseguras de que la luz no le despierte por la mañana.

Aprende a gestionar los madrugones:

Si con el cambio de horario tu hijo o hija empieza a despertarse bastante mas temprano y aunque has intentado redormirle no lo has conseguido, intenta no hacerle mucho caso ni darle ninguna señal que le indique que es momento de empezar el día (no juegues con él, no enciendas luces, no le des la toma del “desayuno” ...) si haces alguna de estas cosas será casi imposible volver a dormirle o conseguir regular estos madrugones al cabo de unos días.



Muchas dosis de paciencia:

Es muy importante que no pierdas la calma, si nos ponemos nerviosos o nerviosas acabaremos transmitiendo este estado a nuestro peque y seguramente le cueste todavía mas gestionar este cambio. Generalmente en unos días todo acaba regulándose y todos estos problemas desaparecen. Es importante acompañar al peque en el proceso y aportarle seguridad.

Si tienes un peque de mas de 2 años...

Hay bastantes recursos visuales que le indicarán cuando es el momento de que empieza el día y por ello pueden despertarse (relojes de luz, paneles, pictogramas...)



¿Qué pasa si no he tenido en cuenta todo esto y ha llegado el día de cambiar la hora?

Si finalmente tienes que hacer el cambio de golpe porque no has podido hacerlo progresivo, no pasa nada, es posible que tu peque ni lo note, también es posible que simplemente los horarios se desajusten el primer día o, por el contrario, que notemos ciertas consecuencias (madrugones repentinos, sobrecansancio ...) puedes aplicar muchos de los tips que te he descrito anteriormente después del cambio de horario, pero sobre todo, vigila muy bien sus siestas y atrasa durante unos días una media horita la hora de irse a dormir. Hay veces que los cambios cuestan unos días, no seas impaciente, déjale tiempo para hacerlo y sobre todo mantén la calma.



Si han pasado más de 2 semanas y tu
peque no se ha regulado puedes
escribirnos para que podamos
ayudarte, para ello, te dejo un 10%
de descuento para que contrates una
consulta conmigo y pueda ayudarte a
conseguirlo junt@s



Contacto

611 89 89 60

[@eraseunavez_suenoinfantil](https://www.instagram.com/eraseunavez_suenoinfantil)

www.eraseunavezzz.es

info@eraseunavezzz.es

Érase una
vez
sueño INFANTIL