



7

ERRORES QUE IMPIDEN QUE TU BEBÉ DUERMA BIEN... Y COMO EVITARLOS CON AMOR Y RESPETO

“Descubre por qué tu bebé no duerme bien y cómo puedes cambiarlo sin dejarle llorar”

Por Eli – La Cuna Del Sueño



Propósito de esta guía

*Antes de empezar...sé lo agotador que puede ser sentir que lo has probado todo y que, aun así, tu bebé no duerme bien. Esa mezcla de cansancio, frustración y dudas puede llegar a desbordar
Y créeme: no estás sola, ni lo estás haciendo mal.*

*La buena noticia es que muchas veces no se trata de grandes cambios, sino de pequeños ajustes en la rutina, el ambiente o la manera en que acompañamos el sueño. Detectar esos errores que se repiten sin darnos cuenta puede ser el primer paso para transformar vuestras noches.
Por eso he preparado esta guía: para ayudarte a identificar los 7 errores más frecuentes que suelen impedir que tu pequeño descanse como necesita.*

Mi idea no es darte teorías complicadas, sino consejos claros y sencillos de aplicar en casa. Quiero que tengas herramientas prácticas que te permitan mejorar poco a poco las siestas y las noches, para que tu bebé duerma mejor y vosotros también podáis descansar.

Porque cuando el sueño se ordena, la vida cotidiana se vuelve mucho más ligera y disfrutamos más de la crianza. Si aprendes a reconocerlos y a darles la vuelta, estarás más cerca de lograr un descanso más reparador para tu peque... y para toda la familia.



Hola, soy Eli

Soy mamá de un niño precioso de 4 años y de unas maravillosas trillizas de menos de 2 años. Viví en mi propia piel lo que supone no dormir y lo transformador que es recuperar el descanso.

Por eso me formé como experta en sueño infantil en la primera escuela española especializada y hoy acompaño a familias desde La Cuna de Eli para que sus noches cambien de verdad: bebés que duermen mejor, padres que descansan y una vida familiar mucho más tranquila.

Con cariño,

Eli

Los 7 errores más comunes

Error #1: No tener una rutina clara antes de dormir

- ✗ Actuar cada día según sale. Acostar al bebé cada noche a una hora distinta, unas veces después de la tele encendida, otras tras un paseo o directamente al ver que “ya no puede más”.
- ✓ Establecer una rutina sencilla y repetitiva (baño, cuento, canción, abrazo) que le dé seguridad y le ayude a anticipar que llega la hora de dormir.

Error #2: Acostarlo demasiado tarde

- ✗ El bebé no duerme mejor por acostarlo más tarde, si no al contrario, se sobreestimula, está nerviosos y no puede dormirse.
- ✓ Observar señales de cansancio (bostezos, frotarse los ojos, mirar al vacío) y acostarlo antes de que llegue a “pasarse de rosca”.

Error #3: Depender de: un paseo en coche, en carro, acunar, bibe, pecho para dormirse.

- ✗ Necesitar una muletilla para dormir obliga a que cuando se despierte necesite esa muletilla para volver a dormirse.
- ✓ Introduce poco a poco nuevas asociaciones de sueño, como un peluche de apego, música suave o un ritual tranquilo que le dé seguridad para dormirse más autónomamente.



Error #4: Dormir en un ambiente poco adecuado

- ✗ Mucha luz, ruidos, calor o frío extremo... todo esto interrumpe el sueño de tu peque sin que a veces nos demos cuenta.
 - ✓ Prepara el entorno para dormir mejor: habitación oscura, temperatura de 20–22 °C, ruido blanco si lo necesita y un lugar para dormir cómodo y seguro.
-

Error #5: Comparar a tu bebé con los demás

- ✗ Pensar que nada funciona para tu hijo.
 - ✓ Cada bebé es único, por eso hay que conocer al bebé para saber qué es realmente lo que necesita.
-

Error #6: Pensar que dejarle llorar le enseña a dormir

- ✗ Usar técnicas antiguas y que se han demostrado que traen consecuencias no es la forma
 - ✓ El apego no se rompe por dormir bien. Hay formas amorosas de acompañar y que toda la familia descanse.
-

Error #7: No ser constantes con los cambios

- ✗ Usar varios métodos en la misma semana no da resultado. Crea confusión al bebé y frustración a la familia.
- ✓ Elige la estrategia adecuada y mantenla con paciencia y constancia. El descanso mejora paso a paso, no de un día para otro.



Para terminar...

Me gusta recordarle a cada familia que acompaño que el sueño no es una carrera, sino un proceso. Habrá noches mejores y otras más difíciles, y eso forma parte de la crianza. Lo importante es que, poco a poco, con constancia y cariño, vayáis encontrando el camino que mejor se adapta a vuestro bebé y a vosotros.

Dormir bien no significa dormir perfecto, sino dormir lo suficiente para que todos podáis descansar, recuperar energía y disfrutar de vuestro día a día.

Si hoy has reconocido alguno de estos errores, no lo veas como un fallo, sino como una oportunidad para mejorar. Cada pequeño cambio cuenta, y con paciencia los resultados llegan.

Y recuerda: cuando tu bebé duerme en paz, la familia entera respira.



Estás más cerca del descanso

Ahora que conoces los errores más comunes y cómo evitarlos, ya has dado el primer paso para transformar las noches de tu familia.

Dormir mejor sí es posible. Para tu bebé... y para ti también.

¿Te gustaría que te acompañe con un plan personalizado adaptado a tu realidad?

Escíbeme a **info@lacunadeeli.com**
o sígueme en Instagram **[@lacunadeeli](https://www.instagram.com/lacunadeeli)**

Estoy aquí para ayudarte.



¿Quieres ir un paso más allá?

En La Cuna de Eli te ofrezco tres formas de acompañarte según tus necesidades:



Acompañamiento mensual personalizado

Seguimiento 1:1 durante 30 días, con contacto constante y rutinas adaptadas a tu bebé.



Cursos online

Accede a contenidos concretos y prácticos que puedes aplicar a tu ritmo.



Suscripción mensual

Formación continua, comunidad y contenidos nuevos cada mes.

Más información muy pronto en lacunadelsueno.net

