

Registro Sueño

Sombrea las líneas correspondientes a la edad del bebé, tomando en cuenta que estos datos deben ser el criterio de referencia



Edad	Ventana	Horas totales por día
0-1 mes	45-60 min	14-18 horas
1-2 meses	60-90 min	
2-3 meses	1-2 horas	
3-4 meses	1,5-2,5 horas	12-15 horas
4-6 meses	2-3 horas	
6-14 meses	3-4 horas	11-14 horas
12-24 meses	4-6 horas	

Sombrea los cuadros en los que el bebé/niñ@ está dormido. Marca con una flecha ascendente el momento de levantarse y con una descendente el momento de acostarse.

		Hora																		# Horas totales							
		19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
Día	1																										
	2																										
	3																										
	4																										
	6																										
	7																										
	8																										
	9																										
	10																										



En 10 días se puede apreciar si hay un patrón regular, irregular y si cumple el #de horas adecuadas para la edad y las ventanas de sueño

¿Cómo crear una Rutina Easy?

Ubica la ventana de sueño que corresponde por edad al bebé. La rutina se programa en función de la ventana de sueño, desde el momento en el que el bebé o niño, despierta. Divide el tiempo de la ventana de sueño en: “E” y “A”. Toma en cuenta que de 0 a 3 meses, lo que tomará más tiempo es la “E” eat - alimentación, pero esto cambiará según crece.

S” y “Y” ocupan el mismo tiempo y se cuentan desde el momento en que se duerme.

El tiempo de su ventana + 1 hora, será el que tenemos disponible para crear la rutina.

Edad: 4 meses		Ventana de sueño: 2 horas	Rutina EASY de 3 horas	
Eat / comer	Activity / actividad	Sleep / dormir	You / tiempo para ti	
7:00 Toma leche: pecho o biberón	7:30 - 7:45 Cambio pañal 8:00 Paseo	9:00 Siesta	9:00 Mamá hace ejercicios	
10:00 Toma leche	10:30 - 10:45 Cambio pañal 11:00 Juego en alfombra	12:00 Siesta	12:00 Mamá cocina y lee un poco	
13:00 Toma leche	13:30 - 13:45 Cambio pañal-Lavar culete 14:00 Visita a la abuela	15:00 Siesta	15:00 Mamá va a la compra mientras se queda con la abuela	
16:00 Toma leche	16:30 - 16:45 Cambio pañal si hace falta 17:00 Juego hamaca con sonajeros	18:00 Mini siesta	18:00 Mamá se da un baño, prepara la cena, etc...	
19:00 Toma leche	19:45 Juego en alfombra, en brazos, lo que se quiera hacer	21:00 Dormir	21:00 Padres cenan, miran TV, leen un libro	
	20:15 Baño, masajes con aceite 20:45 Última toma de leche			

La rutina easy es solo para el día, por la noche se suele duplicar el tiempo de tomas (o más) y solo se reduce a comer y dormir