



Este es un libro para leer en la calma del día, pero también para que lo dejes en tu mesa de luz, bien a mano, cuando el amanecer te parezca muy lejano y ya no sepas más qué hacer para que tu hijo duerma bien.

A pesar de que cada bebé es único y cada vínculo irrepetible, acá encontrarás una guía clara y práctica que te acompañará a transitar el camino hacia un sueño independiente.

“No hay recetas únicas, ni mágicas, para el tema del sueño de nuestros hijos y María Guastavino lo sabe. Ella, desde un amoroso respeto, va hilvanando en diferentes capítulos información indispensable, experiencias personales y profesionales, algunas respuestas, también ideas y sugerencias, para cada edad. Y lo hace sin culpabilizar, sin lecciones de vida y sin fórmulas preconcebidas”.

Maritchu Seitún



María Guastavino (@licmariaguastavino) es mamá de Facundo y Lucas, licenciada en Psicóloga (UCA) y *sleep coach*. Se capacitó como acompañante terapéutica, realizó cursos sobre embarazo, parto y puerperio en la UBA y trabajó en el Hospital de Clínicas. Hoy brinda consultorías y talleres sobre maternidad, dinámica familiar y sueño infantil.

# Índice

<b>Prólogo</b> .....	8
<b>Capítulo 1. De dónde vengo y hacia dónde vamos</b> .....	13
De la omnipotencia a la vulnerabilidad .....	18
Esa ansiada y desesperante llegada a casa .....	20
<b>Capítulo 2. Por cada modelo de crianza, una forma de dormir</b> .....	25
El apego como vínculo para vivir .....	27
Tipos de apego .....	28
Una propone y ellos disponen .....	30
<b>Capítulo 3. Dormir como un bebé</b> .....	35
¿Por qué lloran los bebés? .....	36
La arquitectura del sueño .....	40
Señales y ventanas de sueño: tu bebé es soberano .....	41
Señales de sueño .....	42
Ventanas de sueño .....	43
El ambiente de sueño .....	46
Ambiente emocional .....	47
Ambiente físico .....	48
Rutina, la gran aliada .....	50
<b>Capítulo 4. Todo cambia y el sueño se transforma</b> .....	57
Los primeros 3 meses .....	58
Desafíos en esta etapa .....	60
Lactancia y sueño .....	64
De los 4 a los 7 meses .....	66
De los 8 a los 12 meses .....	70
La angustia del octavo mes .....	70
Claves durante esta etapa .....	72
Tomas nocturnas .....	73

De los 12 meses a los 3 años .....	74
Terrores nocturnos y pesadillas .....	76
Los berrinches .....	78
Dejar los pañales .....	81
<b>Capítulo 5. El sueño es un trompo .....</b>	<b>87</b>
Idas y vueltas .....	88
Algunas causas de las regresiones del sueño .....	89
Ansiedad de separación .....	91
El objeto de apego .....	92
<b>Capítulo 6. En la cuna, nada. La seguridad en el sueño .....</b>	<b>97</b>
¿Colecho o cuna? .....	100
¿Cuándo puede ser peligroso el colecho? .....	102
Otros datos a tener en cuenta cuando hablamos de seguridad .....	102
<b>Capítulo 7. Buenas siestas, buenas noches .....</b>	<b>107</b>
¿Qué es una buena siesta? .....	111
Transiciones de siestas .....	112
Las siestas y el jardín .....	115
<b>Capítulo 8. El camino hacia un sueño independiente .....</b>	<b>119</b>
Pasos que dejan huella .....	120
El sueño es dinámico .....	123
<b>Juntas hasta la meta .....</b>	<b>125</b>