

UN CUENTO Y UN MES DE HÁBITOS

DRA. MAR BEGARA · MEDICINA INTEGRATIVA

# buenas noches, brote

*el cuaderno del sueño*



Cuando dormimos, el cuerpo crece, la cabeza ordena lo que ha pasado y las defensas se ponen a trabajar.

ESTE CUADERNO ES DE

---

# Una nota para mamá y papá

El sueño es el hábito que más efecto tiene sobre todo lo demás: el apetito, la conducta, la concentración y hasta la frecuencia de las infecciones. Por eso este es el primer cuaderno de la colección.

No busca que el niño duerma más horas de golpe. Busca algo más pequeño y más útil: que la hora de acostarse deje de negociarse cada noche. La regularidad importa más que la cantidad, y es lo único que un niño puede controlar.

Un aviso importante: si tu hijo ronca fuerte, respira con la boca abierta o se despierta agotado a pesar de dormir suficiente, esto no se arregla con un cuaderno. Pídemelo cita.

## CÓMO FUNCIONA ESTE CUADERNO

- 1 • Leed juntos el cuento de Brote. Son cinco páginas: cabe en una noche.
- 2 • Cada día que se cumple un hábito, el niño pega una pegatina en su casilla.
- 3 • Al terminar la semana, si está casi llena, Brote crece y cambia de color.
- 4 • Cuatro semanas = un mes. Al completarlo, se recorta el diploma.
- 5 • Si un día no sale, se deja en blanco. No se borra, no se riñe, se sigue.

La meta de la semana son 30 casillas de 35. Exigir el pleno desanima.

## LO QUE NO HAY QUE HACER

- × Usar el cuaderno como castigo o como chantaje.
- × Rellenar las casillas por él para que no se desanime.
- × Empezar por el hábito más difícil de la lista.



# Las preguntas de siempre

---

## ¿Cuántas horas necesita?

De 3 a 5 años, entre 10 y 13 horas contando la siesta. De 6 a 12, entre 9 y 12. Pero mira cómo está por la mañana: si se levanta de buen humor, va bien.

## Se despierta por la noche

Hasta los 5 años es normal despertarse alguna vez. Lo que ayuda es que se vuelva a dormir en su cama, con el menor estímulo posible: poca luz, pocas palabras.

## ¿Y la melatonina?

No es un caramelo. Puede tener sentido en casos concretos y siempre pautada. Antes de eso hay que ordenar horarios, luz y cena: funciona más de lo que parece.

## Los fines de semana

Intenta no mover la hora más de una hora arriba o abajo. El lunes se paga caro, y el cuerpo tarda días en recolocarse.

### CUANDO TOCA CONSULTA

Ronca fuerte, respira por la boca o hace pausas al dormir.  
Se levanta agotado a pesar de dormir las horas que le tocan.

UN CUENTO

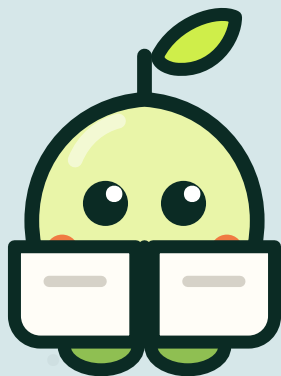
# La noche que Brote no quiso dormir



para leer juntos antes de empezar



**Brote había descubierto una cosa maravillosa: si se quedaba calladito en su cuarto, nadie se acordaba de que tenía que dormir.**



**Así que se quedó despierto.**  
**Y a la noche siguiente, otra vez.**  
**—Dormir es una pérdida de tiempo**  
**—pensaba muy convencido.**



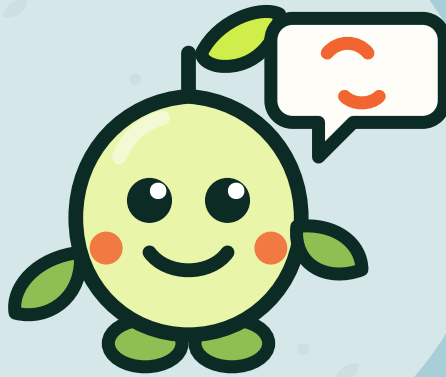
**Pero por las mañanas todo se torcía.  
Se le caían las cosas de las manos,  
se enfadaba por tonterías y un día  
se le olvidó el nombre de su mejor amigo.**



**—Doctora Mar, creo que estoy roto.**

**—No estás roto —le dijo ella—.**

**Estás sin dormir. Que no es lo mismo,  
aunque se parezca bastante.**



**—Mientras duermes, tu cuerpo crece  
y tu cabeza guarda todo lo que has  
aprendido hoy. Dormir no es perder  
el tiempo: es cuando pasa lo importante.**



**Esa noche Brote lo preparó todo:  
cena tempranita, luz bajita, un cuento  
y nada de pantallas. Se acostó a su hora  
sin que nadie se lo pidiera.**



**Por la mañana se despertó de un salto,  
se acordó del nombre de su amigo...  
y descubrió que le había salido  
una hoja nueva.**

PARA SABER MÁS

# ¿Qué pasa mientras duermo?



## Creces

La hormona que te hace crecer trabaja sobre todo por la noche, mientras duermes profundo.



## Ordenas

Tu cabeza guarda lo que has aprendido hoy. Por eso al día siguiente te acuerdas mejor.



## Te defiendes

Tus defensas se ponen en marcha. Dormir poco hace que te pongas malito más veces.

LO QUE VAMOS A HACER

# Los cinco hábitos

Uno por fila. Cada día que lo consigas, una pegatina en su casilla.



## HÁBITO 1

**La misma hora  
todas las noches**

*el reloj manda, no el sueño*



## HÁBITO 2

**Cenar dos horas  
antes de la cama**

*digerir también cansa*



## HÁBITO 3

**Pantallas fuera  
una hora antes**

*la luz le dice al cerebro que es de día*



## HÁBITO 4

**Un cuarto oscuro  
y fresquito**

*entre 18 y 20 grados*



## HÁBITO 5

**Contar el día  
antes de dormir**

*lo que se cuenta, no se sueña*

# Mi semana

NIVEL 1

L M X J V S D



La misma hora  
todas las noches

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Cenar dos horas  
antes de la cama

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Pantallas fuera  
una hora antes

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Un cuarto oscuro  
y fresquito

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Contar el día  
antes de dormir

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## AL TERMINAR LA SEMANA

Si has llenado 30 casillas o más,  
Brote crece y cambia de color.

Recorta el Brote de nivel 2  
y pégalo en el hueco de la derecha.



nivel 1



nivel 2

# Mi semana

NIVEL 2

L M X J V S D



La misma hora  
todas las noches

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Cenar dos horas  
antes de la cama

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Pantallas fuera  
una hora antes

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Un cuarto oscuro  
y fresquito

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Contar el día  
antes de dormir

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## AL TERMINAR LA SEMANA

Si has llenado 30 casillas o más,  
Brote crece y cambia de color.

Recorta el Brote de nivel 3  
y pégalo en el hueco de la derecha.



nivel 2



nivel 3

# Mi semana

NIVEL 3

L M X J V S D



La misma hora  
todas las noches

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Cenar dos horas  
antes de la cama

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Pantallas fuera  
una hora antes

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Un cuarto oscuro  
y fresquito

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Contar el día  
antes de dormir

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## AL TERMINAR LA SEMANA

Si has llenado 30 casillas o más,  
Brote crece y cambia de color.

Recorta el Brote de nivel 4  
y pégalo en el hueco de la derecha.



nivel 3



nivel 4

# Mi semana

NIVEL 4

L M X J V S D



La misma hora  
todas las noches

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Cenar dos horas  
antes de la cama

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Pantallas fuera  
una hora antes

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Un cuarto oscuro  
y fresquito

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|



Contar el día  
antes de dormir

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

## AL TERMINAR LA SEMANA

Si has llenado 30 casillas o más,  
Brote crece y cambia de color.

Recorta el Brote de nivel 5  
y pégalo en el hueco de la derecha.



nivel 4



pega  
aquí

nivel 5

RECORTA Y PEGA

# Mis pegatinas

28 pegatinas de hábito y 4 de crecimiento. Fotocopia esta hoja las veces que haga falta.



## PEGATINAS DE CRECIMIENTO · RECÓRTALAS

Una por cada semana conseguida. Van en el hueco del final de cada semana.



semana 1 · nivel 2



semana 2 · nivel 3



semana 3 · nivel 4



semana 4 · nivel 5

DIPLOMA · UN MES ENTERO

# ¡Lo has conseguido!



NIVEL 5 · BROTE COMPLETO

*ahora duermo como un lirón*

---

NOMBRE

---

FECHA

[clinicamarbegara.com](http://clinicamarbegara.com) · Pide cita +34 634 472 787

Dra. Mar Begara · Medicina Integrativa · © Brote™