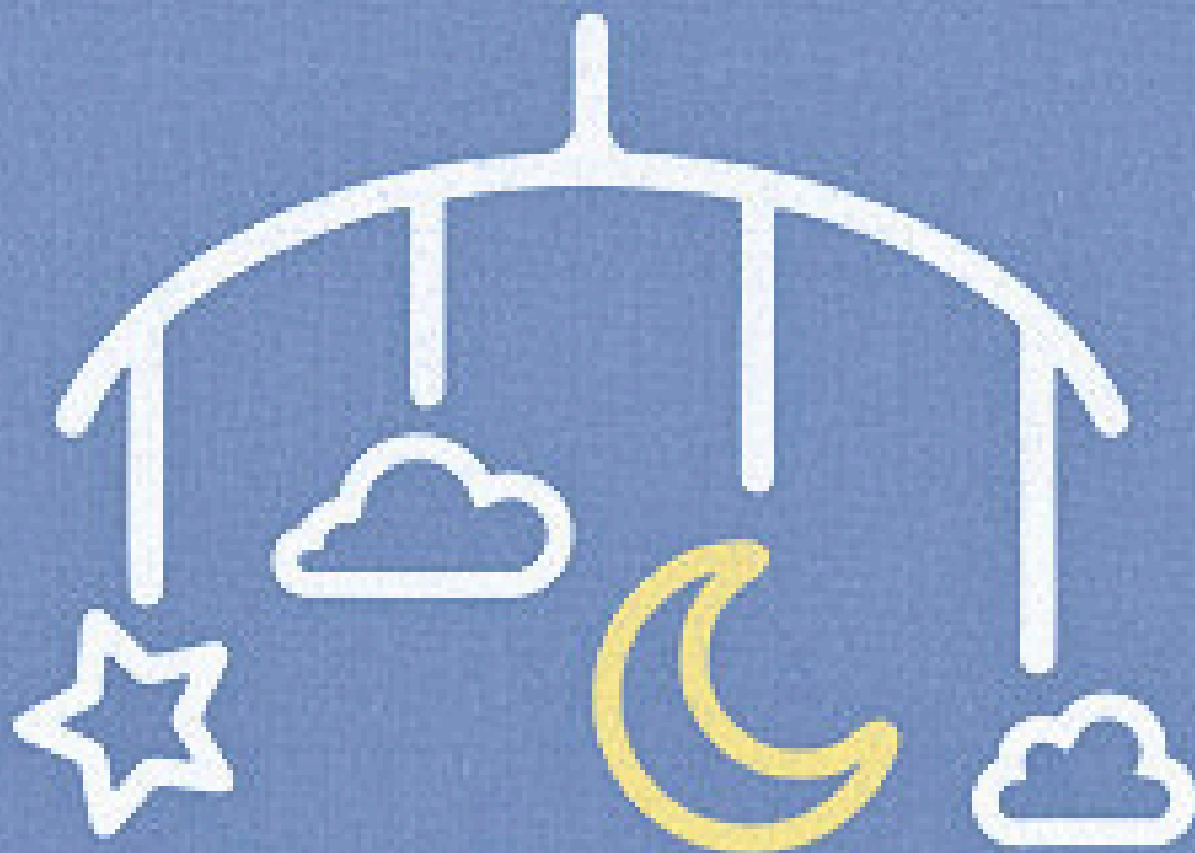


MARIA A. LEOMBRUNO



El arte del buen dormir

Técnicas y herramientas prácticas
para lograr un descanso
reparador en una sola noche

Lunera Sleep training

COMO TENER UN DESCANSO REALMENTE REPARADOR



Todo lo que necesitas para conectar, atraer y tener los
beneficios de una familia con energia y felicidad.

Gracias al buen descanso.

BY MARIA A. LEOMBRUNO

Este libro se basa en mi experiencia con niños y familias. Si bien soy docente y experta en la relación con ellos, no soy científica, médica ni especialista en neurociencia. La información aquí presentada no reemplaza el consejo profesional.

BRIOGRAFIA



María Alejandra nació en Córdoba, Argentina, y desde temprana edad demostró un profundo compromiso con el bienestar infantil y la solidaridad. A los 14 años, comenzó a trabajar con niños a través de Infancia Misionera, organizando eventos para pequeños sin acceso a recursos básicos y promoviendo valores de empatía y colaboración. Su dedicación fue reconocida con dos premios por su labor solidaria y voluntariado, destacándose por transmitir y fomentar valores humanitarios en su comunidad.

Es maestra, coach certificada y una apasionada del desarrollo infantil integral. Su formación incluye estudios en Programación Neurolingüística (PNL), educación especial, estimulación temprana, inteligencia emocional, dirección y gestión de actividades lúdicas para el aula y extraescolares, además de un postgrado en elaboración, gestión y evaluación de proyectos como Project Manager, e incluyendo en otros más de 50 cursos, relacionados con la educación, a lo largo de sus más de 25 años de carrera.

Su carrera en el área infantil comenzó formalmente a los 18 años, pero su infancia y adolescencia ya estaban marcadas por su vocación de ayudar a otros. Ha trabajado y viajado por diversos países como España y el Reino Unido, adquiriendo una perspectiva multicultural que le permitió comprender las necesidades de los niños y desarrollar habilidades únicas para conectar con ellos.

En el ámbito del sueño infantil, María Alejandra descubrió su vocación mientras trabajaba como docente en un centro infantil. Durante las noches, algunas familias le pedían que ofreciera servicios de babysitting extra, y aunque su motivación inicial fue cubrir necesidades económicas, esta experiencia se convirtió en un aprendizaje invaluable. Observó de primera mano los desafíos que enfrentan los niños y sus familias al momento de dormir, lo que despertó en ella la inquietud por desarrollar soluciones prácticas.



Fue así como nació el método "Cinco Estrellas", una estrategia sencilla y efectiva que ayudaba a los niños a conciliar el sueño y generaba curiosidad entre los padres, quienes deseaban aprender más. De estas experiencias surgió Lunera, su proyecto enfocado en el sueño infantil y la educación emocional.

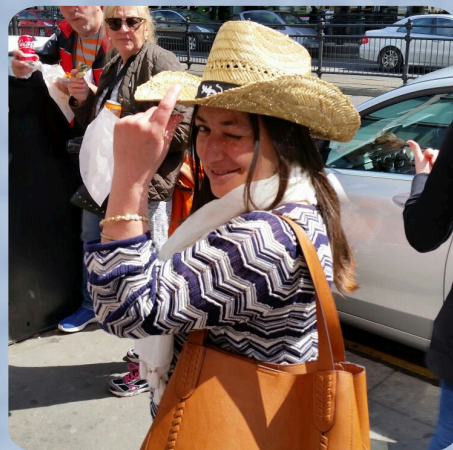
Actualmente, María Alejandra vive en Berkshire, Reino Unido, y en 2015 decidió llevar Lunera al ámbito online para compartir sus conocimientos de manera global. A través de esta plataforma, ha logrado ofrecer soluciones prácticas y efectivas a familias, docentes y profesionales interesados en el desarrollo infantil.

Más allá de su formación académica, María Alejandra es maestra y coach por vocación. Su experiencia abarca sesiones de coaching personalizadas para familias y niños con dificultades para dormir, así como asesorías para docentes, centros maternos y otros profesionales en esta área. Sus técnicas, fruto de años de experiencia y aprendizaje intercultural, se han aplicado con éxito en niños de todas las edades y contextos.

Lunera forma parte del grupo Libra, un colectivo que trabaja por el desarrollo integral de los niños, abordando áreas fundamentales como la mental, financiera, física, emocional y espiritual. María Alejandra es una firme defensora del enfoque holístico en el desarrollo infantil, creyendo que cada aspecto de la vida de un niño merece atención y cuidado.

Su compromiso con la infancia también la ha llevado a colaborar con organizaciones de prestigio como Educación sin Fronteras (hoy EDUCO), Save the Children, InterRed, Entreculturas, ACNUR y UNICEF. Ha participado en seminarios y brindando cursos, impartiendo más de 200 talleres dirigidos a niños, jóvenes, adultos y líderes comunitarios sobre educación formal e informal.

Por naturaleza, María Alejandra tiene una actitud motivadora y un espíritu creativo que contagia a quienes la rodean. Con su pasión, conocimientos y experiencia, continúa transformando vidas y creando soluciones para el bienestar de los más pequeños y sus familias.



Herramientas y técnicas prácticas para lograr un descanso reparador

Si estás leyendo este e-book, probablemente estés buscando herramientas para lograr el descanso reparador que tanto necesitas.

Tal vez ya has recibido mil consejos de amigos o familiares, o has leído libros que prometen transformar las noches caóticas en horas de sueño profundo. Pero déjame decirte algo: tú ya tienes el instinto y las habilidades necesarias. Lo único que falta es que recuperes tu fuerza, energía y confianza. Necesitas confiar en tu cuerpo, en tu peque y en tus herramientas.

Yo entiendo perfectamente cómo te sientes. No solo es tu niño/a el que no duerme bien por las noches. Tú tampoco estás durmiendo bien, y a estas alturas necesitas algo más que ayuda... necesitas un verdadero puñado de baterías nuevas.



En estas páginas, te compartiré consejos prácticos para volver a la rutina, reorganizar hábitos que tal vez se han perdido en el camino y lograr ese descanso reparador que tanto anhelas para toda tu familia. Y si al terminar de leerlo todavía te quedan dudas, no te preocupes: estaré disponible online para responder tus preguntas y apoyarte en el proceso.

Estoy segura de que, al finalizar este e-book, tu bolso de herramientas estará repleto de soluciones útiles, y tus baterías recargadas para rato. Porque, seamos sinceras: nos gusta, merecemos y necesitamos dormir bien.



1. ¿Por qué mi peque no duerme seguido de noche?

Primero, no solo es tu peque el que no duerme seguido. Reconocer que toda la familia es afectada indirecta o directamente es lo primero que tenemos que tomar consciencia.

Seguro que estas frases te resultan familiares:

“¡No quiero dormir!”, “Tengo miedo”, “No puedo dormir”, “Deja la luz encendida y la puerta abierta”.

Y en boca de los adultos:

“Estoy muerta de sueño”, “No pegué un ojo en toda la noche”,

“Estoy súper cansada”.

Ahora, yo te pregunto: ¿para qué quieren dormir? Aunque parezca una pregunta obvia, en momentos de crisis, se nos olvida.

Si preguntamos “¿por qué?”, la respuesta nos dará una consecuencia. Pero cuando nos preguntamos “¿para qué?”, encontramos la razón que nos motiva a lograr lo que queremos.

Entonces, ¿para qué sirve dormir? ¡La respuesta a esta pregunta es clave y es la que debemos darles a los peques!

PARECE OBVIO, PERO LA SOLUCION A VECES ESTA EN LO SIMPLE. TE LO PROMETO. CONFIA.

Es fundamental ofrecerles un marco de referencia, conocimiento y seguridad. Necesitan entender los motivos (que no deben ser un simple “porque sí”). Los padres dicen: “¡Hay que ir a dormir!”. El niño responde: “¿Pero por qué? No tengo sueño.”. Los padres contestan: “Porque sí.”

Una razón sin fundamento difícilmente creará hábitos sólidos en tu hijo.



¿Para qué dormir? (Posibles respuestas para el niño/a):

1. Para que todos tengamos buen humor.

Así, mañana podemos divertirnos mucho, como hoy. ¿Te acuerdas de cuando (poner a alguien como ejemplo) se levanta cansado? Suelen estar de mal humor, no quieren ir al cole, no quieren caminar... Entonces mamá o papá también se enojan. Lo que queremos es estar súper descansados para reírnos, hacer chistes, tener energía para ir al cole, ¡jugar! y hacer tantas cosas divertidas durante el día.

Dato para los padres: A nivel biológico, descansar regula las hormonas y ayuda a reparar y recargar nuestros órganos. También favorece la producción de melatonina y serotonina. Por el contrario, el insomnio aumenta la adrenalina y el cortisol, lo que genera estrés.

2. Porque cuando tu cerebro descansa, todas las neuronas trabajan para reparar y dar energía a cada órgano.

(Si el niño es pequeño, utiliza palabras más simples o metáforas.)

Por ejemplo: "El corazón necesita energía para seguir latiendo porque nunca descansa, pero de noche trabaja más despacio para recargarse."

Asegúrate de que lo entienda bien. Descansamos para reparar nuestro cuerpo, crecer y mantenernos sanos. ¡Descansamos para ser fuertes! También para que nuestro cerebro pueda pensar más rápido y guardar todo lo que aprendemos.

Dato para los padres: A nivel inmunitario, las células se regeneran durante el sueño. Un sistema inmunitario fuerte es esencial para la salud diaria. Además, en adultos, un buen descanso reduce la posibilidad de depresión.

3. Porque si descansamos bien, mañana tu cuerpo tendrá más energía para aprender cosas nuevas.
Tu cerebro estará listo, con batería nueva y funcionando a tope.
Dato para los padres:
El sueño fortalece las conexiones neuronales, mejora la memoria y nos ayuda a fijar recuerdos, especialmente durante la etapa REM del sueño.
4. Porque cuando duermes, tu cuerpo descansa y tu memoria funciona mejor que nunca.
Esto hace que seas súper creativo, tengas muchísima imaginación y puedas inventar lo que te propongas.
Dato para los padres:
La producción equilibrada de hormonas durante el sueño potencia la creatividad y la imaginación en todas las edades.
5. Porque al descansar, tendrás mucha energía para correr, jugar, hacer nuevos amigos ¡y estar muy contento!
Un buen descanso nos da energía y buen humor, lo cual es clave para nuestras relaciones en casa, en el cole o en cualquier actividad.

Ahora que tenés las respuestas para explicarles a tus hijos la importancia de descansar.
Ten siempre en mente, dormir le da al cuerpo el TIEMPO necesario para realizar procesos que no puede hacer cuando estamos activos, como la reparación celular.
¡Incluso mejora nuestra piel! Es todo beneficio.



El descanso es MUY importante para tener una vida saludable y en armonía.

Un par de consejos con el Método Lunera

El método Lunera está basado en una metodología holística de base triangular. Es decir, el método se sostiene en un trípode. Sin ese apoyo, sería difícil lograr resultados en este camino de acompañamiento.

El método Lunera:

- Es triangular porque está formado por tres pilares que se complementan: padres/familia, niños y especialista.
- Es holístico porque no solo se centra en el desarrollo evolutivo del niño, sino también en aquello que, en ese momento, pueda estar causando insomnio, estrés o dificultades para descansar.
- Sigue el ritmo natural que marca cada familia con sus hábitos, necesidades e intereses particulares.

Conseguir el descanso reparador tan deseado es un trabajo en equipo.

(Consejo 1) Así es como me gusta trabajar y enseñar a cada peque. De eso se trata la familia: de trabajo en equipo. Hay reglas, momentos de diversión, de escucha y miles de instantes con identidad propia. Es importante mostrarles las características y la importancia de la rutina de ir a dormir, asegurándoles que forman parte de ese sistema natural y seguro.

