

EJERCICIOS

Contestad preguntas personales sobre nuestra visión del sueño:

¿Cuál es tu historia? ¿Qué te ha llevado a querer formarte como consultora del sueño? *Esta pregunta la puedes contestar directamente en el foro

¿Cómo te imaginas trabajando (clientes individuales, en grupo, Charlas, todo)?

¿Cuáles son vuestras creencias respecto al sueño?

¿Cuál ha sido tu experiencia con respecto al sueño con tus hijos/as?

¿Cuál es tu postura personal alrededor del sueño?

¿Hay más consultoras del sueño en tu zona? ¿Cómo crees que puedes diferenciarte?

EJERCICIOS

Ejercicios prácticos:

1

Investiga haciendo una encuesta a las mamás de tu alrededor, con preguntas tipo:

- ¿Qué esperaban del sueño?
- ¿Cuántas horas creen que significan dormir toda la noche del tirón para un bebé de 6 meses?
- ¿Qué es lo que les gustaría mejorar del sueño de sus hijos/as?
-

¿A qué conclusión te hacen llegar las respuestas?

2

¿Conoces alguno de los autores que he mencionado en el vídeo? ¿Cuáles?

Escoge uno de los autores que no conozcas tanto e investiga un poco sobre su filosofía/método para describirlo de forma general.