

GUIA RITUAL PRE-SUEÑO

AYUDA A TU BEBÉ A RELAJARSE

CREA UN RITUAL PRE SUEÑO PARA TU BEBÉ Y
AYÚDALE A RELAJARSE



WWW.DUERMEFELIZ.NET

BIENVENIDOS

QUIEN SOY

Mi nombre es Desire, soy consultora del sueño infantil desde el 2012 y fundadora de duerme feliz.

He tenido el privilegio de ayudar a muchas familias a mejorar sus noches algo que para mi es un orgullo. Sin duda me encanta mi trabajo y me encanta divulgar la realidad sobre el sueño infantil.

Además de todo ello soy mamá de dos niñas nacidas en el 2010 y en el 2013. Sin duda alguna con ellas aprendí que planear la maternidad e imaginarla en la mente no es posible. Sin duda la maternidad puede llegar a ser maravillosa a la vez que desgastadora y abrumadora.

Desde mi comunidad quiero ayudarte a entender el sueño de tu bebé y saber cómo gestionarlo y cómo favorecerlo de la manera más respetuosa y amorosa posible teniendo en cuenta las necesidades del bebé a la vez que no olvidamos las necesidades de la familia.

Gracias por formar parte de ésta comunidad.



IMPORTANCIA RITUAL PRE-SUEÑO

Cómo un niño/a se va a la cama por la noche tiene una repercusión directa en la calidad del sueño y en cómo afrontará el día siguiente.



Los rituales, al igual que las rutinas, son grandes aliados del descanso, pues ofrecen orden y armonía al ritmo diario del hogar.

La previsibilidad ayuda al niño/a a no sentirse desorientado y a ser capaz de situarse en su gran mundo y, por lo tanto, les ayuda a crear una sensación de seguridad y calma.

Gracias a un ritmo diario constante y regular ayudaremos al niño/a a ir adquiriendo poco a poco una idea sobre el tiempo.

La ausencia de caos además, les hacen sentir confianza.

Todas éstas sensaciones serán claves para luego poder conciliar de forma relajada y sin angustias.

Crea tu ritual



QUÉ ES UN RITUAL

Un ritual pre-sueño son una serie de actividades que haremos justo antes de irnos a dormir que repetiremos diariamente en el mismo sitio, de la misma manera y en el mismo lugar.

Un ritual pre-sueño serán aquellas actividades que anuncien a la niña/o de que se acerca la hora de irse a dormir. Además el ritual nos servirá también como truce entre la actividad y el sueño.

Cada familia puede inventar sus propios rituales según sus intereses, preferencias o gustos. No hay leyes o ideas mejores o peores. Lo importante es repetirlo, compartir ese momento sagrado con nuestro bebe o niño y darle a éste las herramientas necesarias para despedirse del día y dejarse llevar por el sueño desde la tranquilidad, el amor, la paz y la relajación.

No se trata de qué se hace, sino de cómo se hace y con qué atención y participación interior se está en ello.

El cómo un niño/a se va a la cama por la noche tiene una repercusión directa en la calidad del sueño y en cómo afrontará el día siguiente.

BENEFICIOS DEL RITUAL PREVIO AL SUEÑO

Gracias a un buen ritual pre-sueño podemos lograr:

- **Crear una buena relación con el sueño:** El bebé que se va a dormir después de una actividad relajante, amorosa o incluso divertida y emocionante será un bebé con ganas de repetir dicha actividad todos los días. Será un bebé que creará una buena relación con el sueño en el futuro y ese vínculo de placer que necesitamos para generar un hábito y automatizarlo. El momento de ir a dormir debería ser un momento agradable. Recordad que, las sensaciones en cómo un bebé se va a la cama tienen un efecto directo en cómo conciliará el sueño y cómo dormirá el resto de la noche. Si se va a dormir con malas sensaciones con el tanque de amor a medio llenar probablemente reclamará atención aquí, y precisamente eso es lo que no queremos que ocurra a esas horas. Pero para ello es necesario habérselo ofrecido antes.
- **Trance entre la actividad y el sueño:** El ritual será la herramienta perfecta para realizar una transición gradual de la vigilia al sueño de tal manera que iremos preparando al cuerpo para bajar el nivel de actividad. Será la mejor manera de relajar al bebé y ayudarlo a la vez a prever su momento de acostarse.

"El momento de ir a dormir debería ser un momento de gozo y diversión en familia. Procurad crear un ritual que disfrutéis juntos."

BENEFICIOS DEL RITUAL PREVIO AL SUEÑO

- **Ayuda al bebé a sentirse seguro:** Los rituales se convierten en hábitos gracias a la repetición y los hábitos son lo que aportan calma y serenidad al bebé gracias a la previsibilidad y a la familiaridad, un bebé que sabe lo que va a ocurrir en cada momento es un bebé capaz de controlar su mundo y capaz de sentirse seguro en él ya que no se siente perdido en tanta inmensidad.
- **Preparar el ambiente apropiado:** Un buen ritual pre-sueño podrá ayudarnos a preparar un ambiente que incite a la relajación y que cumpla con todos los requisitos para conciliar el sueño en calma.
- **Conectar con el bebé:** Antes de ir a dormir es el momento perfecto para que padres e hijos conecten y disfruten los unos de los otros. El momento de ir a dormir debería ser un momento de gozo, debería ser un espacio reservado para tiempo de calidad.

Para crear un ritual solo será necesario escoger una serie de actividades que podemos hacer justo antes de acostar al bebé y que ayuden a crear conexiones entre padres e hijos a la vez que ayudan a relajar y preparar al bebé para el sueño. Y para lograr que se establezcan como hábito solo será necesario repetirlo cada día de la misma manera, en el mismo sitio y en el mismo lugar.

Es muy positivo que el ritual dure unos 20min y siempre tenga un orden que incluya:

Una señal de inicio - la actividad elegida - señal de cierre

IDEAS RITUAL PRE-SUEÑO BEBÉS



Quiero daros unas ideas de rituales pre-sueño para bebés más pequeños. De los 0 a los 12 meses aproximadamente. Aunque algunas de estas ideas sirven para todas las edades.

1

DAR UNA BUENA TOMA

Dar una buena toma antes de acostarle es buena idea ya que la leche contiene L-Triptófano (un precursor del sueño) que le puede ayudar a relajarse. Y nos aseguramos de que tiene el estomago lleno antes de acostarse.

2

PREPARAR AMBIENTE Y COMODIDAD

Ir creando una atmosfera de paz bastante antes de su momento de ir a dormir. Bajar la intensidad de las luces para fomentar la producción de melatonina en nuestro bebé. Asegurarnos de que nuestro bebé está cambiado y cómodo. Sin posibilidad de pasar frio o calor. Temperatura de la habitación a unos 18-21°

3

PALABRA O FRASE CLAVE

Los bebés aprenden a relacionar conceptos y a prever a base de repeticiones. Les gusta el poder de la repetición y lo que transmiten. Repetirles cada día una frase, una palabra, una oración o canción sencilla es ayudará a crear una relación positiva con el sueño. Para que dicha relación sea positiva diremos éstas palabras primero siempre cuando esté relajado.

4

PONER MÚSICA

Poner una música de fondo cada día es una forma bonita y placentera de anunciar al bebé que se acerca la hora de dormir y es una magnífica manera de relajarnos ambos.

Tenéis a vuestra disposición mi lista de spotify: duerme feliz

5

OFRECER UN AMULETO

Ofrecerles una mantita o doudou puede ayudar a nuestro bebé a crear una buena relación con el momento de ir a dormir y a largo plazo puede ser para nosotros un gran aliado.

Además, a muchos bebés les gusta poder coger algo con la mano para relajarse y dormirse.

6

ARRULLAR AL BEBE

A muchos bebés les gusta sentirse contenidos mientras se dejan llevar por el sueño porque les da una sensación de seguridad tal como estaban en el útero materno.

Todo aquello que nos ayude a reproducir el útero materno nos ayudará a hacer sentir al bebé cómodo y seguro.

IMPORTANTE: Solo hasta los 4 meses y dejando movilidad en la zona de las caderas. Lo usaremos cuando el bebé está muy nervioso o le cuesta relajarse.



Ejemplo ritual noche



BAÑO

S.I: Preparar el baño con música y una vela encendida.

A.E: Bañarnos y jugamos
A.C: vamos vaciando la bañera y le avisamos de que vamos a salir pronto.



HABITACIÓN

S.I: Salimos de la bañera.

A.E: Soplamos la velita con tono de juego.

A.C: Empezamos a despedirnos de todo y todos mientras vamos a la habitación.



AMBIENTE

S.I: Preparamos habitación.

A.E: Hacemos un masaje relajante a la vez que interactuamos con él/ella.

A.C: Envolvemos al bebé o preparamos al niño/a con pijama-manta.



ÚLTIMA TOMA

S.I: Le damos un doudou y nos sentamos con él/ella en brazos.

A.E: Le damos su toma de pecho a la misma vez que interactuamos hablándole y haciéndole caricias.

A.C: Dejamos de interactuar.



A LA CAMA

S.I: Le decimos que es hora de dormir.

A.E: Cantamos una canción juntos mientras hacemos caricias

A.C: Decimos buenas noches y apagamos luz



DORMIR

Aquí le dormiremos cómo hayamos decidido.

Es un ritual sencillo para bebés peques. Podéis cambiar el orden o alguna de las actividades que yo menciono.

Lo importante será hacerlo siempre igual y en el mismo orden.

IDEAS RITUAL PRE-SUEÑO TODDLERS



Quiero daros unas ideas de rituales pre-sueño para bebés más mayores. A partir de los 12 meses aproximadamente. Aunque algunas de las ideas anteriores pueden ser útiles también.

1 AMBIENTE DE SUEÑO

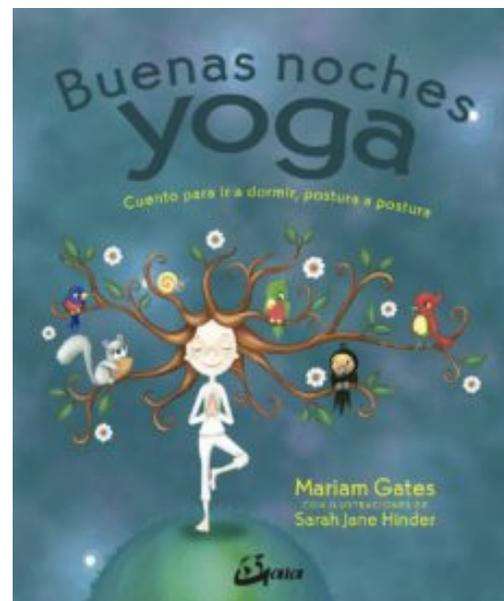
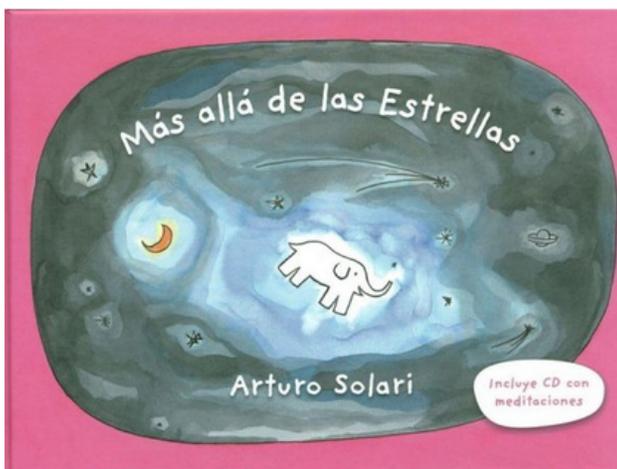
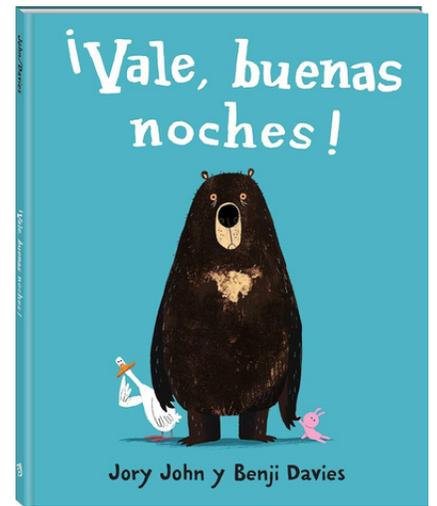
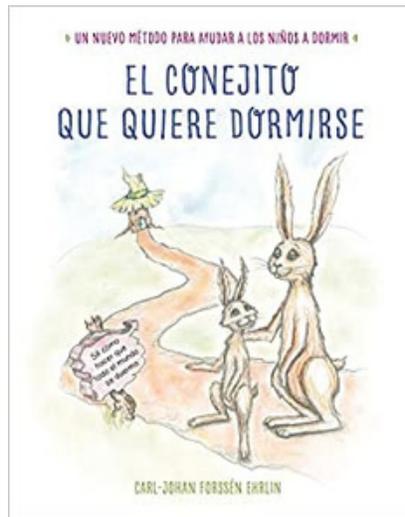
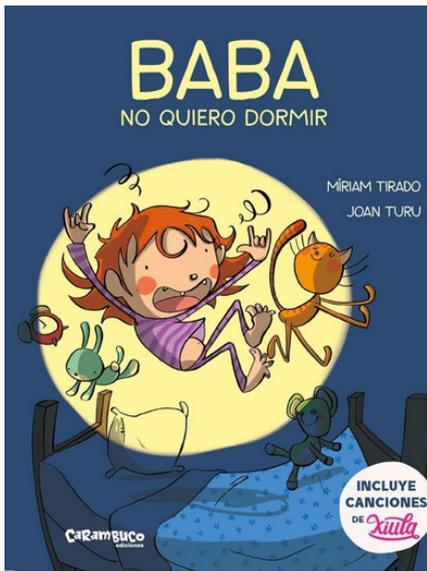
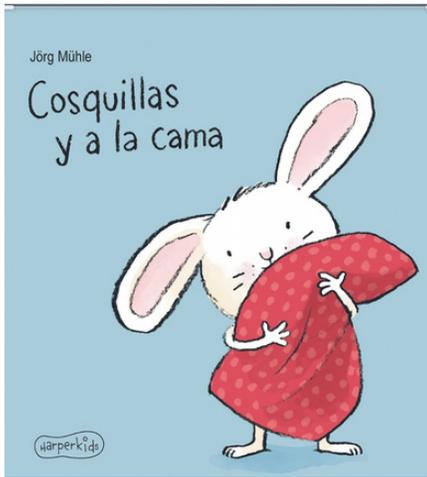
Sigue siendo uno de los pilares fundamentales del sueño a medida que van creciendo también. Simplemente ésta parte del ritual irá variando, pues quizás ya no lleva pañal y puede hacer su pipi. También empieza a lavarse los dientes e incluso puede ponerse el pijama él solo.

2 PRESENCIA Y DEDICACIÓN

Ésta quizás es la parte más importante. Reservar un ratito al final del día para compartir con nuestra hija/o un espacio de conexión y dedicación absoluta en el que contarnos cosas, interactuar y conectar con nuestro bebe.

3 UN MASAJE

Tenemos muchas herramientas para dar un bonito y relajante masaje. Desde los toques de relajación hasta las simples caricias o los cuentos sobre la piel. Podemos hacerlo incluso por encima del pijama, realizando también presiones profundas en algunos puntos.



Ejemplo ritual noche

*S.I: Señal de inicio

A.E: actividad elegida

S.C: Señal de cierre



BAÑO

S.I: Preparar el baño
A.E: Bañarnos y jugar
A.C: vamos vaciando la bañera y le avisamos de que vamos a salir pronto.



CENA

S.I: Preparamos la mesa, sentamos en silla y ponemos babero.
A.E: Cenamos juntos
A.C: Retiramos plato y babero.



DIENTES

S.I: vamos al lavabo cantando canción
A.E: Lavamos dientes, cara y/o manos
A.C: Le decimos que vamos a jugar.



JUGAMOS

S.I: Preparar el salón (lucos cálidas, apagar TV, música, encender velita)
A.E: Jugamos juntos en el suelo del salón.
A.C: Suena una alarma.



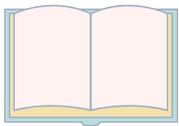
HABITACIÓN

S.I: Suena una alarma y soplamos la velita.
A.E: Nos vamos a la habitación despidiéndonos de todo y todos con alegría.
A.C: Entramos en habitación y cerramos puerta



AMBIENTE

S.I: Preparamos habitación.
A.E: Preparamos al niño con pijama-manta y pañal limpio.
A.C: Escogemos muñeco y cuento.



CUENTO

S.I: Ponemos a dormir al muñeco en la cama
A.E: Leemos un cuento con él/ella en la cama.
A.C: Colorín colorado y ponemos a dormir al cuento



A LA CAMA

S.I: Le decimos que es hora de dormir.
A.E: Cantamos una canción juntos mientras hacemos caricias
A.C: Decimos buenas noches y apagamos luz



A LA CAMA

Aquí le dormiremos cómo hayamos decidido.

¿QUÉ ES UNA CONSULTORA DEL SUEÑO?

¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

Nuestra misión como consultoras del sueño es acercar a las familias información real sobre el sueño del bebé. Nuestra misión es ayudarlos a entender qué está pasando, porque está pasando y cuales son las opciones que tenéis con sus pros y con sus contras para que, una vez informados, podáis decidir qué es lo mejor para vuestra familia en concreto.

No vendo trucos y métodos milagrosos que funcionen para todo el mundo igual porque no entiendo el sueño del bebé de ese modo. Es necesario trabajar el sueño desde un enfoque integral teniendo en cuenta todo aquello que puede afectarle y teniendo en cuenta la naturaleza, la biología del sueño, la filosofía de la familia y las necesidades individuales de ésta sin olvidar el temperamento del bebé, la regulación emocional de éste.

Nuestros programas son los únicos y primeros que abordan el sueño del bebé y sus despertares desde una perspectiva honesta en la que no trataremos al bebé como anormal o patológico. Y es el único y primer programa que procura formar en vez de decidir por las familias qué es mejor y qué es peor.



CONSULTAS INDIVIDUALES

Edad: todas las edades

¿Te gustaría hacer un plan de sueño pero tienes dudas que primero quieres solventar?

¿Te gustaría saber si es normal el comportamiento de tu bebé y si lo estás haciendo bien?

¿Ya has hecho un curso y ahora necesitas resolver alguna duda puntual?

CONSULTA EXPRES

45€



Consulta 30min + descuentos.

Es perfecta para una primera toma de contacto: saber qué esperar, entender mejor el sueño de vuestro bebé y ayudaros a decidir si necesitáis un plan de sueño.

Incluye descuento especial de 35€ para cualquiera de mis servicios.

Quedando la consulta exprés GRATUITA (excepto gastos)

MÁS INFO

PLAN DE SUEÑO

Edad: +8 meses

Estudiaremos vuestro caso concreto gracias a un registro y un formulario previo y elaboraremos un plan de sueño personalizado para ayudaros a mejorar así vuestra dinámica nocturna familiar.

Si te planteas cambios importantes en el sueño de tu bebé como pasarle a su habitación, reducir tomas nocturnas y despertares, destete nocturno etc... Y quieres un paso a paso claro e individualizado y quieres sentirte acompañada/o durante el proceso, el plan premium es la mejor opción.

PLAN SUEÑO PREMIUM



457€

Plan de sueño (con seguimiento):

Estudiaremos vuestro caso, elaboraremos tu plan de sueño y os daremos todos los detalles en nuestra primera consulta online. Iniciaremos el plan con nuestro acompañamiento diario vía chat y consultas individuales durante tres semanas hasta que consigáis aquello que os proponáis.

Es nuestro servicio más completo y más efectivo.

MÁS INFO

CURSOS ONLINE

Edad: de 0 a 36M

Quiero ofrecerte toda la información que necesitas en un curso online que podrás ver a tu ritmo con contenido audiovisual además de ebooks y plantillas para elaborar tu registro y plan de sueño.

Sabrás qué esperar de cada etapa evolutiva de tu bebé y sabrás cómo afrontarla con recursos y herramientas prácticas que uso yo misma con mis clientes en consulta.

BONUS: descuentos para consultas.

PLAN BABY

Edad: 0-6 meses



Desde
175€

Programa baby: "Construye los hábitos de sueño de tu bebé"

Durante esta etapa es momento perfecto para empezar a informarnos, entender qué está pasando, porqué está pasando y conocer las opciones que tenéis ahora y de cara al futuro para favorecer el descanso y trabajar en hábitos saludables.

MÁS INFO

CURSO TODDLER

Edad: +6 meses



Desde
97€

Curso toddler: "diseña tu plan de sueño".

Con este curso obtendréis la información necesaria para crear vuestro propio plan de sueño y establecer unos hábitos saludables para que vuestro bebé se duerma tranquilo y seguro.

MÁS INFO

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Tiene nuestro hijo/a un problema por despertar a la noche?:

Ésta es una pregunta que suelen hacerme con frecuencia los padres y es que a las familias nos han hecho creer que un bebé que necesita contacto para dormir es un bebé malcriado y un bebé que tendrá muchos problemas de sueño a largo plazo.

La realidad es que dormir acompañados es lo más natural del mundo y el hecho de que nuestro hijo o hija se despierte reclamando contacto no es nada anormal. Aunque sí puede llegar a ser agotador.

En el 95% de los casos no existe una patología del sueño real como tal, simplemente vienen a nuestra consulta familias agotadas que, aunque tienen bebés NORMALES necesitan buscar el equilibrio y mejorar sus noches.

Por eso suelo decir que no estáis aquí para solucionar una patología de sueño de vuestro bebé, sino para solucionar un problema de sueño como padres que conviven con ese bebe NORMAL, que sí, se despierta por la noche y que sí, es agotador.

Es lícito necesitar dormir y más en ésta sociedad de prisas y de bajas maternales injustas para todos, y por lo tanto, es lícito necesitar cambiar una situación concreta que nos está llevando al límite y hay formas de hacerlo lo más respetuosas posibles.

Yo os quiero ayudar a entender, antes de nada, qué está ocurriendo, porque está ocurriendo y qué opciones tenéis como familia para sobrellevar dicha situación de una manera que encaje de forma razonable con vuestras necesidades y con las necesidades de vuestro bebé.

Nunca os diré qué tenéis que hacer como familia. Es por eso que siempre incluyo una primera parte teórica sobre el sueño del bebé para que primero entiendas a tu bebé y su naturaleza y luego tomes tu decisión de forma consiente y libre.



PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Cómo sé qué servicio necesito?

Primeramente deberás guiarte por la edad del niño/a. Depende de la edad del bebé tienes unos servicios u otros. Con un bebé menor de 8 o 9 meses aun no podemos hacer grandes cambios pero sí es importante con ésta edad informarnos, estar preparados para el futuro desarrollo del sueño de nuestro bebé y saber cómo favorecer el sueño ahora y en el futuro ya que lo que hagamos a estas edades tendrá un impacto directo en el futuro descanso de todos.

A partir de los 9 meses de edad ya podemos empezar a pedir un poco más a nuestro bebé si es eso lo que necesitamos. En ese caso puedo ayudaros con cualquiera de mis servicios pero, si lo que buscáis es un plan específico, con un estudio personal de vuestro caso y un seguimiento de vuestra dinámica para mejorar o cambiar alguna situación en concreto, entonces la mejor opción es el plan premium duerme feliz.

Si necesitáis algo más económico tenéis el plan flexible que no incluye seguimiento o el plan de sueño grupal con el cual podrás elaborar tu propio plan de sueño.

¿Es necesario dejar la lactancia materna o el colecho?

No es necesario dejar el colecho, aunque sí es recomendable que el bebé tenga su propio espacio (una cuna colecho, una cama adosada...).

No es necesario dejar la lactancia ni mucho menos. Aunque evidentemente, si reducimos despertares, se reducen tomas nocturnas, va implícito.

La lactancia diurna jamás la tocamos.

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Porqué no haces planes de sueño completos hasta los 8 o 9 meses?

Es cierto que yo personalmente no ofrezco planes de sueño completos hasta mínimo los 9 meses de edad por varios motivos que quiero detallaros:

- El primer motivo y el más importante tiene que ver conmigo misma: La realidad es que no me siento cómoda trabajando ciertas cosas como por ejemplo el sueño autónomo con bebés demasiado pequeños y prefiero ser fiel a aquello que me hace sentir bien.
- El segundo motivo es porque el esfuerzo y dedicación que necesita un plan de sueño merece una recompensa que valga realmente la pena, y, antes de los 8 o 9 meses la recompensa para mi gusto no es lo suficientemente gratificante en la gran mayoría de los casos ya que el bebé no estará preparado/a para según qué cosas.
- Si introducimos el sueño autónomo muy pronto podemos correr el riesgo de reducir mucho las tomas nocturnas de pecho y por lo tanto la producción de leche de la madre puede verse resentida ya que dicha producción depende, en gran manera, de las tomas nocturnas. Por lo tanto, ponemos en riesgo la lactancia materna.
- A partir de los 8 o 9 meses en adelante hemos pasado varias etapas evolutivas delicadas en el desarrollo del bebé como por ejemplo la crisis de los 4 meses, el pico de angustia por separación y hemos pasado también la etapa de extrogestación con lo cual el bebé puede estar en un momento menos vulnerable para llevar a cabo cambios importantes.

Todo esto no significa que no se pueda hacer absolutamente nada con un bebé pequeña. De hecho, recomiendo mucho mucho realizar mi curso online baby "construye sus hábitos de sueño" porque realmente pueden ayudaros mucho en el futuro.

PREGUNTAS FRECUENTES:

Pero entonces, ¿Para qué sirven los servicios baby (0-8 meses)?

Los servicios baby pueden funcionar si por funcionar entendemos que vais a poder aprender qué esperar del sueño de vuestro bebé, vais a poder aprender a interpretar sus necesidades, vais a crear unas expectativas realistas que os darán seguridad y confianza y os ayudarán a ser conscientes de las limitaciones del peque.

Además vais a saber cómo ayudar al bebé a relajarse (aunque sea con ayuda ya que es muy pequeño/a) y vais a conseguir tomar decisiones informadas con respecto al sueño de vuestros hijos/as ahora y en el futuro.

Está claro que no se puede pedir lo mismo a un bebé de 2 meses que a uno de 10 meses y no se van a poder ver los mismos resultados con una edad que con otra pero eso no significa que no funcionen los servicios para menores de 10 meses, sino que sirven para conseguir cosas distintas porque las limitaciones del bebé son distintas.

Los servicios para bebés pequeños están orientados sobre todo a la prevención de "problemas" a largo plazo y al establecimiento de hábitos de sueño que favorezcan el descanso del bebé y cumplan con sus necesidades.

Para mi gusto es importantísimo que nos informemos cuánto antes mejor ya que la información os aportará muchísimos beneficios, pero no esperéis botones mágicos siendo tan peques.

PREGUNTAS FRECUENTES:

¿Hay que dejar llorar al bebé?

Primero de todo: yo no te voy a decir lo que tienes que hacer. Yo te voy a informar sobre las diferentes opciones que tienes con sus pros y con sus contras, sin maquillarte la verdad, sin mentiras ni medias verdades. Para eso ofrezco un contenido teórico inicial. De hecho, si después de haber visto toda la información teórica, no deseas seguir adelante con el servicio se os devolverá parte del importe (consulta términos y condiciones en la web). La información recibida será la que te ayudará a tomar esa determinación de forma consciente.

Pero para poder hacerlo es necesario que primero pases por un trabajo de introspección y un trabajo de reflexión personal que no voy a poder hacer por ti. Solo soy el canal de información, y el canal de guía. El camino que escogáis y con el que os sintáis cómodos deberéis decidirlo vosotros.

Quiero que las familias que hagan un proceso conmigo lo hagan seguras de sí mismas, entendiendo lo que hacen y porque lo hacen.

Pero, evidentemente, si quieres que algo cambie hay que provocar cambios y los niños y los cambios no son muy amigos. Los bebés lloran, y más aun lloran si les cambiamos sus costumbres y están en su pleno derecho a protestar y reclamar aquello que quieren y desean. Pero una cosa es que lloren sin la piedad y los abrazos de sus padres y otra muy distinta que lo hagan en la soledad y la frialdad de las sabanas.

Estamos en nuestro derecho a marcar un límite a nuestro hijo/a si así lo hemos creído conveniente como padres, pero estamos también en nuestra obligación de comprender su enfado, contenerle y acompañar su frustración completamente justificada.

Vuestro descanso es importante y no deberíamos sentirnos mal por necesitar dormir. Pero el niño que llora también tiene derecho a ello y debemos ser pacientes y empáticos.

¿COMO EMPIEZO?

PASO 1

ESCOGE TU SERVICIO

Ofrecemos diferentes servicios adaptados a cada edad y a cada necesidad del bebé. Encontrarás nuestros servicios divididos por edades de 0-7 meses y a partir de 8 meses. Escoge el servicio que más se adapte a tu necesidad.

PASO 3

RESERVA

Haz tu reserva desde la web y recibirás un mail con el acceso a tu servicio. (mira spam)

PASO 3

EMPIEZA A DORMIR

Accede a toda la información en un clic, responde a todas tus dudas y aprende a gestionar y favorecer el sueño de tu bebé para lograr encontrar vuestro propio equilibrio familiar de descanso.





*bienvenidos a la
comunidad duerme feliz*



desireduermefeliz



duermefeliz_asesorasueno

www.duermefeliz.net

Si necesitas ayuda y no sabes qué servicio es el más apropiado para ti, puedes preguntarnos desde nuestro formulario de contacto.

O incluso contratar una consulta exprés.

[WEB](#)

[FORMULARIO CONTACTO](#)