

edad **0 a 1** años

El método de
dormir
para bebés

Prólogo de
Nora Rodríguez



Edukame.com

El método de dormir para bebés

Edukame.com



Autora y dirección pedagógica

Cristina García

Pedagoga, educadora y terapeuta. Especialista en infancia, orientación familiar y educación emocional. Dedicada a orientar a padres desde el momento del embarazo para que guíen desde el amor y no desde el miedo.

Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Barcelona (España), Técnica en Educación infantil, formada en Psicología Humanista Gestalt de adultos y en Técnicas de Psicodiagnóstico infantil y Técnicas Gestálticas aplicadas a la Infancia por el equipo de Loretta Cornejo. Autora del libro "Ser padres y madres ¿Dónde está el manual de instrucciones?" de Edúkame.

Corrección

Grace Sigüenza

ISSN: 2339-854X

© Edúkame contenidos y servicios educativos S.L.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo por Nora Rodríguez.....	5
--	----------

Estoy aquí, tú sabes dormir, yo te ayudo.....	7
Cómo atender los despertares del bebé para que vuelva a dormirse	10
Promedio de horas de sueño durante el día y la noche.....	12
Fases de sueño	13
El primer mes	14
A partir de los 10 meses.....	22
El paso a la cuna	23
Trucos para papá y mamá	27

Prólogo,

Nora Rodríguez



La idea de que los bebés deben aprender a dormir implica desconocer que ya saben hacerlo desde la vida intrauterina. Implica desconocer que se readaptarán y retomarán lo que saben a partir de las propias sensaciones, el contacto, el afecto, la empatía al máximo nivel, el respeto, el alimento y la resonancia emocional.

Su sueño, arraigado a la fuente de seguridad que es la madre, central de alimento, afecto y reconocimiento, es lo que le ayudará a autorregular el estrés de lo nuevo, y conquistar sus propios ciclos.

Nadie discute que recurrir a métodos para dormir al bebé cuyos argumentos se basan en el bienestar de los hijos y de los padres son seductores. Más aún si llegan de la mano de personas con cierta autoridad profesional y con la intención de un mayor “bienestar del grupo familiar”. Al fin y al cabo no hay argumentos para contradecir la idea de que no es bueno para los padres claudicar ante las exigencias del hijo. Sin embargo, habría que preguntarse antes de aplicar un método de este tipo quién debe aprender: ¿Es el hijo quien debe aprender a dormir? ¿O son los padres los que deben aprender cómo ayudar al hijo a dormir mejor? Porque ambas cosas no pueden ser a la vez. Una de las dos cuestiones debe ser prioritaria, ya que en verdad las dos son bien diferentes.

La idea de que el hijo es quien debe aprender a adormir parte de la creencia de que el bebé llega al mundo desprovisto de recursos. Todo lo aprende después de nacer. De hecho, la idea de que los bebés deben aprender a dormir proviene de una educación influenciada por ciertas corrientes de Estados Unidos de Norteamérica que sostenían, y aún sostienen, que el niño cuanto antes logre dormir solo, más rápido aprenderá a ser autónomo, sin preguntarse (o sin importarles) si dormir solo, cueste lo que cueste, es no perjudicial. Sin embargo, se lleva a cabo cuando el bebé tiene necesidad de contacto; se atenta contra uno de los derechos de la infancia, el derecho a ser escuchado, y se ignoran los aprendizajes que el bebé trae de su instancia en el útero materno, entre los que cuenta el saber dormir.

Los libros, como el que ahora tienes en tus manos, destinados a que los padres ayuden al bebé a dormir mejor, más que enseñar a dormir evitan considerar que el bebé es el centro de un problema. Como veis, una visión no tiene nada que ver con la otra. El bebé es un nuevo integrante que tiene sus propios recursos y estrategias, y al que solo hay que proporcionarle los medios para que sea capaz de autorregularse a fin de que pueda vivir en unas nuevas condiciones. Los despertares del bebé son en este sentido perfectas oportunidades para conocerlo y para responder como un envoltorio de afecto, contención y protección para que se sienta seguro, para que pueda organizar mejor lo que trae aprendido desde antes de nacer y para que pueda poner en marcha los recursos que tal vez aún estén latentes.

Nora Rodríguez, escritora y pedagoga. Autora de 13 publicaciones, entre ellas: “Buenas noches, mi amor”, “¿Quién manda aquí?”, “Madres y malabaristas”, “Educar niños y adolescentes en la era digital” etc. Experta en convivencia y violencia escolar por edades. Formadora especializada en buenos tratos a la infancia y parentalidad positiva. norarodriguez.com

Estoy aquí, tú sabes dormir, yo te ayudo

Los despertares nocturnos de nuestros hijos es algo que suele preocupar a los padres, pues creemos que no se deben dar o porque no sabemos qué hacer para que se vuelvan a dormir. Pero ni los bebés ni los niños pequeños duermen de un tirón (no hasta los 5 o 6 años).

Cuando el bebé o niño pequeño se despierta puede volverse a dormir por sí solo, pero para que ocurra necesita: madurar, un fuerte vínculo emocional y saber que puede confiar en las personas que lo cuidan (Rodríguez, N., 2011). Aspectos que esperamos que aprendáis en esta guía.



Ofrecer seguridad emocional a nuestros hijos cuando es el momento de dormir o durante sus despertares nocturnos significa que les escuchamos emocionalmente. Escuchamos sus necesidades emocionales y se las cubrimos, y así nuestro hijo obtiene seguridad. Esta seguridad emocional se da siendo una madre o padre dispuesto y conectando con nuestro bebé.

Ser unos padres dispuestos no implica ser perfectos, ni sacrificados, ni conocedores de todas las teorías del sueño infantil publicadas. Es algo mucho más sencillo y apto para casi todos los padres del mundo: Se trata de estar disponible, tener una actitud abierta para comprender las señales que da el niño sobre lo que necesita en cada momento y poder ofrecérselas.

Este método consiste en ofrecerles lo que dice el mismo título: “tu cercanía y tu ayuda”, porque ellos ya saben dormir pero necesitan de nuestra ayuda para sentirse seguros emocionalmente, y con ello, relajados.



Este método implica:

- Cercanía por parte de los padres. Tener a mamá o papá cerca es lo único que hasta los 5 años **potencia la confianza** y la relajación antes de dormirse y evita la demanda permanente del niño antes de dormir (Rodríguez, N., 2011).
- Entender que los niños desde recién nacidos ya saben dormir – Porque ya lo hacían en el vientre materno – y no necesitan que les enseñemos a ello. Por tanto, no significa que tú debas dormirlo, sino que pones las condiciones parecidas a lo que él conoce – de su vida intrauterina – para que ello ocurra: calidez, oscuridad, contención, cercanía, calma, etc. Vuestra sola presencia le da la seguridad que necesita para calmarse y así volverse a dormir y poder encontrar poco a poco su ritmo de sueño.
- Tú eres capaz de calmar a tu hijo, de saber cómo crear y mantener las condiciones adecuadas para que sea capaz de encontrar lo que busca o necesita.
- Los padres debéis convertirlos un poco en alumnos para poder adaptarlos al ritmo de vuestro hijo y así ayudarlo a mantener hábitos de sueño.
- Papá y mamá debéis readaptar vuestro estilo de vida adulto a las necesidades del bebé. En mi consulta abordo este tema con todos los padres que trato, pues es muy importante que entiendan que sus necesidades y ritmos de sueño adulto difieren de las de su hijo pequeño, y, por tanto, tienen que hacer ajustes de horarios y de costumbres que hasta el momento no habían considerado hacer. Eso sí, siempre les calmo diciendo que no serán ajustes para siempre, sino mientras dure la infancia de su hijo. Después, seguro que podrán retomar sus estilos de vida adultos, pues ya habrán ayudado a que su hijo tenga un buen hábito de sueño.

Cómo atender los despertares del bebé para que vuelva a dormirse

Cuando se despierte con un llanto tenue, acude cerca de él y obsérvale, pero no lo levantes en brazos. Conecta con tu propia respiración e intenta que esta sea profunda y calmada.

Simultáneamente, colocas suavemente tus manos sobre tu bebé, una en su cabecita y otra en sus pies hasta que se duerma. Si el bebé está de lado, entonces ponle tu mano en la espalda, sin moverla.

“No significa que tú debas dormirlo, sino que pones las condiciones parecidas a lo que él conoce – de su vida intrauterina – para que ello ocurra: calidez, oscuridad, contención...”.

En ambos casos, ofrécele tu respiración profunda y calmada y con la mano una suave presión como si lo sostuvieras. Esta mínima presión es muy reconfortante para el bebé, se sentirá contenido.

Así le estás ofreciendo la seguridad y confianza que tu hijo necesita para encontrar por sí mismo su propio patrón de sueño.

Verás que en breve busca una posición cómoda y relajada para volver a dormirse. Aprovecha este momento para quitar tu mano lentamente, muy lentamente. La sensibilidad de los bebés y de los niños les permite retener el recuerdo de la mano sosteniendo la espalda durante más tiempo. Tardan más en perder esa sensación de lo que tardamos los adultos.

Sé paciente con tu bebé cuando se despierta por la noche y también contigo mismo. Tu sola presencia le dará la seguridad que necesita para calmarse y así volverse a dormir y poder encontrar poco a poco su ritmo de sueño.

Debes adaptar tu estilo de vida adulto a las necesidades de tu bebé y no esperar que sea tu hijo quien se adapte a tus ritmos y horarios.



Promedio de horas de sueño durante el día y la noche

Esta tabla ha sido extraída del libro FELICES SUEÑOS de Elizabeth Pantley Mc Graw Hill y es una guía general. Sabemos que cada bebé y niño es diferente, por supuesto, pero todos necesitan más o menos estas horas de sueño.

Edad	Nº de siestas	Duración de siestas	Horas sueño nocturno. No son de un tirón	Total horas de sueño
1 mes	3	6 a 7 horas al día	8 a 10h	15 a 16h ± 2h
3 meses	3	5 a 6 horas al día	10 a 11h	15h ± 2h
6 meses	2	3 a 4 horas al día	10 a 11h	14 a 15h ± 2h
9 meses	2	2 a 4 horas al día	11 a 12h	14h ± 2h
12 meses	1-2	2 a 3 horas al día	11 a 12h	13 a 14h ± 2h

Fases de sueño

En el momento de nacer, las etapas de sueño ya están establecidas: REM y no-REM, es decir, intranquila primero y tranquila después; a diferencia de los adultos, que la primera parte del ciclo es la fase no-REM (tranquila) y luego REM (intranquila). No es complicado darse cuenta de cuándo tu bebé está en una fase u otra.

La llamada fase de sueño activo, es decir, la fase REM, se detecta fácilmente, ya que tu bebé presenta respiración irregular. Puedes ver el movimiento de sus ojos a través de los párpados y a veces tiene movimientos musculares que parecen sonrisas. La fase siguiente, la del sueño tranquilo, fase no-REM, se caracteriza por la respiración pausada y más profunda y la musculatura relajada.



El primer mes

Estas dos fases del sueño de un recién nacido, fase activa y fase tranquila, pueden verse tanto de día como de noche. Casi todos los bebés se despiertan de noche después de haber completado un ciclo de fase REM y no-REM.

Algunos lloriqueando, otros ronronean o lloran demandando la cercanía de la madre, pero cuando esto ocurre en esta etapa, la mayoría vuelven a dormirse fácilmente si están en proximidad con el cuerpo de la madre, o cerca de algún estímulo que le recuerde la vida intrauterina, porque lo cierto es que no se acaban de despertar. Para aquellos bebés a los que les cuesta más retomar el sueño, la presencia de mamá como fuente de sonidos y olores conocidos es muy importante.

“Ofreciéndole un entorno lo más parecido a su vida intrauterina le estarás permitiendo que se llene de la tranquilidad que necesita”.

Si en esta etapa le ofreces un entorno lo más parecido a su vida intrauterina le estarás permitiendo que se llene de la tranquilidad que necesita. Esto es: que pueda dormir en un espacio de **contención** (protegido), en posición fetal, cerca de ruidos conocidos mejor próximos a su oído como el sonido de la respiración o los latidos del corazón de mamá o su olor. Los latidos del corazón de papá, su respiración y contacto suave y amoroso también le ofrecen tranquilidad y bienestar al bebé de pocos meses.

Mis hijos, en sus primeros meses de vida, se pasaban más tiempo en nuestros brazos o cerca nuestro que solos en sus cunitas. Cuando yo necesitaba descansar, ducharme o comer y no podía estar por mi bebé, mi marido lo hacía. Se tumbaba en el sofá, se quitaba la camiseta y sobre su torso desnudo colocaba al bebé muy cerca de su corazón.

El contacto piel con piel, la sujeción y protección que les daba, el ruido de los latidos del corazón, el movimiento suave de su respiración eran para su bebé estímulos que le recordaban a su vida intrauterina, por eso le ofrecían bienestar. Para mi era una imagen preciosa, papa y bebé fusionados en uno. Mis hijos estaban tan a gusto que ni tan siquiera les incomodaba el pelo en el pecho de su papá. Ni les hacía cosquillas. Dormían plácidamente acunados por su respiración. Esta imagen de placidez y bienestar sigue aún muy viva en mi memoria.

La presencia del padre, en este primer mes, ayuda también a crear fuertes lazos de apego. A veces se cree que es solo la madre quien ejerce como regulador del sueño, y sin embargo, se ha comprobado que la segunda figura de apego, el padre, es también un factor determinante.



El masaje corporal también es una gran ayuda para que el bebé pueda percibir unidad entre su vida conocida en el vientre materno y su nueva realidad: apoya suavemente las manos sobre su cuerpo, siguiendo la línea del contorno del cuerpo, desde la cabeza hacia los pies, y retirándolas también con lentitud.

Todo ello muy delicadamente, porque los bebés tienen un sentido del tacto mucho más desarrollado que los adultos y lo que para nosotros es un suave estímulo para ellos es mucho más. Además, la suavidad es lo que le ayudará debido a la lentitud de los movimientos del masaje.

“Los padres de un bebé de menos de un mes no debéis pensar que vuestro trabajo es dormirlo, pues ya sabe dormir. Lo hacía ya en tu vientre y además desea hacerlo”.

Si tu bebé está cansado, nada lo mantendrá despierto, y si no está cansado, no habrá quien lo haga dormir. Sin embargo, tú (papá o mamá) puedes acercar a tu bebé a tu cuerpo manteniendo un contacto directo, piel con piel, acariciarle, mecerlo, cantarle muy suavemente, arrullarlo y contenerlo, siempre cerca de ti, centrándote en cómo se siente, escuchándolo emocionalmente.

Esto no significa que tú debas dormirlo, sino que tienes que poner las condiciones parecidas a lo que él conoce para que esto ocurra.

A partir de los tres meses

Esta etapa es un momento evolutivo de cambios: el bebé está más despierto y atento a los colores, las formas, los sonidos, interactúa más con papá, mamá y con personas desconocidas, empieza a sonreír, etc. Y todo ello afecta también al proceso del sueño.

Observa en qué momento el bebé se muestra somnoliento y pon las condiciones necesarias para que se sienta seguro ofreciéndole lo que para él es un ambiente de tranquilidad, ya sea poniéndolo cerca de tu pecho, cubriéndolo con un mantita, balanceándolo, en penumbras o poniéndolo en su capazo o cunita con tu cercanía. En definitiva, proporciónale aquello que le haga sentir seguro y en confianza para que él pueda encontrar su propio patrón de sueño.



En esta etapa es importante no marcar horarios rígidos porque aún no está preparado y sería muy estresante tanto para el bebé como para vosotros. Estad atentos a sus señales y ponedlo a dormir entonces.

Cuando se despierte por la noche, haz de observador cercano con el corazón abierto, para que así puedas escuchar cómo se siente antes de actuar. Verás como muchas veces se vuelve a dormir solito. Está encontrando sus propios ritmos de sueño que ahora a partir de los 3 meses suelen ser más claros.

Si en estos despertares tu bebé **llora de forma tenue**, haz de observador, sin alterar su sueño. No lo tomes en brazos ni tampoco será necesario que le des más comida. Tu bebé está encontrando por sí solo su propio ritmo del sueño; ese llanto leve o débil es casi reparador para tu bebe. Obsérvalo, ofrécele solo tu presencia y ternura, estate cerquita de él sin cogerlo, espera a que él solito vuelva a dormirse. Está pasando de un ciclo de sueño a otro y lo está haciendo bien, a su ritmo.

“Por la noche, logrará dormirse más relajadamente aunque seguirá despertándose para comer, al menos una vez, después de un sueño que no es profundo”.

Si el bebé tiene calor, se siente sucio o tiene hambre, también se despertará y tu observación con el corazón abierto, empatizando con él, te guiará para saber cómo y cuándo actuar. No tengas prisa en resolver nada, primero escucha sus necesidades y observa. Sé paciente y espera a ver cómo se acomoda a la situación de **despertarse y volver a dormirse**.

Si en estos despertares se produce un **llanto largo**, no suele ser producto del paso de un estado de sueño a otro sino que se relaciona más con una adaptación del bebé a sus propios cambios. En estos casos toma en brazos al bebé y colócatelo sobre tu pecho, eso suele aliviarle aunque tal vez no deje de llorar de inmediato.

El contacto confortable piel con piel, el balanceo, el olor agradable de papá o mamá y su voz tierna refuerza el vínculo emocional y, por tanto, le transmite la seguridad que en esos momentos necesita. Incluso, es mejor que duerma junto a la madre.

“Lo que más cuesta a los padres que quieren enseñar a dormir a sus hijos es ser ellos un poco alumnos y adaptarse al ritmo del hijo para ayudarle a mantener hábitos de sueño”.

No cambiarle de lugar dormido

Es importante tener en cuenta que si un niño después de ser alimentado se duerme cerca de su madre, y luego es pasado a la cuna, con seguridad se despertará llorando.

Seguramente a medianoche abrirá sus ojitos y cuando realice un examen del entorno se le activará la señal de alarma, ya que se ha dormido en un lugar y ahora se despierta en otro. En otro que huele diferente y mamá no está cerca, así que su estrés y su capacidad defensiva se pondrán en marcha.

Con su llanto está pidiendo ayuda... Esto significa que para mejorar el sueño de un bebé hay que empezar por cuidar de no romper el patrón con el que se ha dormido, es decir, que mientras no encuentre el bebé su ritmo de sueño habría que evitar que se despierte en otro lugar diferente de donde se durmió.

A partir de los 6 meses

El bebé ya tiene las fases del sueño como los adultos (hasta ahora solo tenía dos de las cuatro que poseemos), así que ahora toca aprender a dominarlas. A esta edad se da un incremento de los despertares nocturnos como consecuencia de la madurez.

La mayoría de los bebés ya han descubierto su propio ritmo y duermen casi toda la noche sin mayores problemas, pero aún no es fácil para ellos pasar de una fase a otra sin despertarse.

Solo un 10% de bebés de 7 meses duermen de un tirón toda la noche. Lo normal es que tengan varios despertares.



Etapas de la angustia de separación

A menudo suele ocurrir que los padres no comprenden qué le sucede al bebé cuando, alrededor de los 7 o 9 meses, una vez encontrado su ritmo de sueño, vuelve a llorar como si estuviera solo en el mundo, con un llanto que se parece más a un grito de alarma.

La mayoría de los padres desconocen que, a esta edad, los niños sufren lo que se conoce como la **angustia de separación**, que no es otra cosa que la necesidad de estar cerca de mamá más que nunca. Esto es debido a que nuevas capacidades intelectuales y emocionales le permiten diferenciarla como alguien que es diferente de él – hasta ahora mamá y él eran dos personas en una –, y ahora tiene miedo a quedarse solo. Además, en esta etapa, para el bebé lo que no ve no existe y si no ve a mamá, es que ha dejado de existir.

Por esta razón es importante no caer en la trampa de creer que el niño se ha vuelto más llorón, más caprichoso, que demanda más comida, que es más dependiente o que tiene problemas para dormir; porque lo cierto es que se trata de un período en que está creciendo y evolucionando como persona.

“Para el bebé lo que no ve no existe y si no ve a mamá, es que ha dejado de existir”.

Esta etapa puede durar 1 o 2 meses y es conveniente reforzar su confianza no dejándolo llorar solo mucho tiempo. Siempre es conveniente que vea a un adulto a su lado. Si es de noche y él duerme solo en su habitación, es probable que se despierte y te haga saber de algún modo que necesita verte. Actúa de la forma que te indicamos en el apartado *Cómo atender sus despertares para que vuelva a dormirse*.

A partir de los 10 meses

Si bien ya sabrá que tanto los objetos como las personas existen aunque él no los vea, aún puede ser que tenga fases de llanto nocturno. Entonces habrá que insistir durante el día con los juegos que potencian su seguridad.

Estos juegos pueden ser los siguientes:

- **Esconder un objeto o sus juguete.** Primero lo ocultas de forma que tu bebé vea dónde los escondes (detrás de ti, debajo de la almohada, detrás suyo, etc.). Verás cómo de inmediato busca exactamente en el lugar donde lo has dejado. Será un indicio de que está comprendiendo que lo que no ve igualmente sigue existiendo, y que no tiene por qué temer.

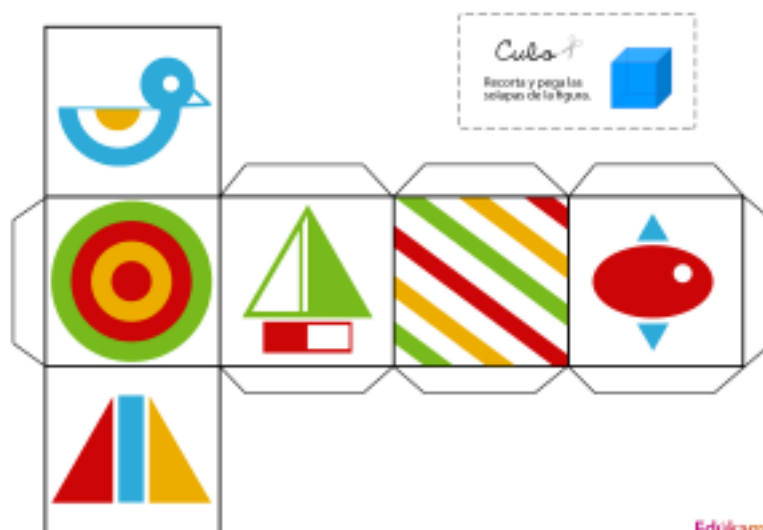
En unas semanas complícalo un poco más y anímalo, le animas a que busque su juguete preferido, que previamente tú habrás escondido en un lugar cerca de él. Cuando lo encuentre, celebradlo juntos.

- **Permite que él vea cómo te escondes** tras una puerta y luego aparece diciendo “¡Aquí estoy!”
- **Tápate la cara con las manos** y luego descúbrete diciendo “Aquí estoy”. Haz lo mismo con una sábana o gran pañuelo.

En esta etapa en que existe la angustia por la separación, tu bebé desea tu presencia, no tu espacio. Si aún no tiene su cuna en otra habitación, es conveniente que duerma en una cuna cerca de tu cama, para que seas tú quien se acerque a su lugar y no él quien acabe en el tuyo como modo habitual de relación. Es decir, que no termine durmiendo en tu cama como algo usual como lo hacía cuando era un recién nacido o bebé de pocos meses. Esto puede minar su autoconfianza si no se hace solo esporádicamente. Tu bebé ha superado importantes momentos, también su cerebro, así que no es necesario deis pasos hacia atrás, pues le puede confundir y afectar a su ritmo de sueño.

El paso a la cuna

Muchos padres suelen hacer este paso a partir de los 6 meses. Sea cuando sea que lo realicéis, debéis lograr que este paso no sea traumático para el bebé. Para ello ayudará que lo dejéis jugar a ratitos en su cuna en los momentos que esté despierto durante el día, para que se vaya acostumbrando poco a poco a este nuevo espacio: podéis dejarlo **mirando móviles de colores (GUÍA DEL BEBÉ)**, escuchando música que tú le cantes o que salga de un reproductor, e incluso que se pueda dormir tranquilamente en el momento que él tenga sueño.



En la noche, siempre será mejor que haya silencio y una luz tenue para que sepa que en su cuna hay dos momentos: día y noche, y hay cosas que podrá hacer de día, y otras que tendrá que hacer de noche.

Pasar a dormir en su cuna no significa que no duerma a demanda. Ni tampoco implica que no hagáis los mismos rituales que hacíais cuando dormía con vosotros: baño, masaje, caricias, canciones de cuna, etc. Por la noche, para que este tránsito sea suave y el bebé no llore porque no sienta que es un lugar seguro, lo mejor es dejar a su lado un peluche que sea de su agrado y una prenda usada de mamá. La prenda ideal es el pijama ya usado de mamá, pues está bien impregnado de un olor muy conocido para el bebé que le dará el soporte emocional que necesita. Coloca esta prenda enroscada de manera tal que le sirva para apoyar la espalda o su cabecita cuando busque en la cuna un punto de apoyo para sentirse contenido, como cuando estaba en el útero. Así se sentirá calmado por el olor conocido y contenido, buenos ingredientes para sentir seguridad.



En esta etapa de tránsito también es importante ofrecerle coherencia. Tanto durante la siesta como durante la noche es mejor que duerma siempre en su cuna una vez que empiece, pero con flexibilidad.

Por ejemplo, acabas de darle de mamar y tu bebé se ha quedado dormido. Si ves que está durmiendo con placer y ambos estáis cómodos puedes dejar que tu bebé siga durmiendo en tus brazos. Lo importante es ponerle a dormir en su cuna con tranquilidad. Así que lo mejor es que lo pongas en la cuna cuando esté soñoliento, pero no dormido, para que no se asuste al despertarse y ver que ya no está durmiendo contigo.

“Si le acuestas cuando está despierto y mientras se siente amado y cómodo, podrá asociar quedarse dormido con estos sentimientos agradables”.

Cuando lo dejes en la cuna soñoliento, es posible que proteste un poco o que haga un llanto tenue. No te alarmes ni des marcha atrás –sacarlo de la cuna– , se trata de algo lógico y podríamos decir que incluso esperado.

En estos momentos, tú actitud es muy importante, pues deberá transmitirle el mensaje claro y seguro de *todo está bien, estás en un lugar seguro, yo te acompaño para que te duermas*. Estos mensajes los trasmites tanto de forma verbal como no verbal: con el tacto de tus manos, el contacto de tus brazos, con tu voz suave y agradable, con tu respiración tranquila, y sobre todo con tu confianza de que realmente *todo está bien*.

Considero importante insistir en la **flexibilidad**. En esta etapa mi primer hijo solía quedarse bien dormido en mis brazos tras la toma del mediodía, que coincidía con su hora de la siesta. Al principio yo lo aguantaba en mis brazos todo el tiempo hasta que se despertaba, por aquello de no dejarlo en la cuna ya dormido y así evitar que se despertara sobresaltado. Pero eso suponía tenerlo en brazos más de una hora.

Algunas veces aprovechaba para descansar yo también con él en brazos, pero al poco tiempo empecé a sentir la necesidad de aprovechar el rato que él dormía para ocuparme de otras cosas. Así que, empecé a probar de dejarlo en su cunita aunque se había dormido profundamente en mis brazos.

“Al principio yo lo aguantaba en mis brazos todo el tiempo hasta que se despertaba, pero eso suponía tenerlo en brazos más de una hora”.

Mi bebé, en cuanto notaba que no estaba pegado a mí, se empezaba a mover con señales de disgusto y quejas suaves como diciendo “aquí pasa algo y no noto el calor de mamá”. Yo – atenta a estas señales –, lo ponía de lado, le ponía mi mano sobre su espalda y por delante le colocaba su pequeño peluche. Además le ponía cerca de su cabecita una camiseta mía impregnada de mi olor. Permanecía con él – atenta a sus señales y a mi calmada respiración – entre 5 y 10 minutos, y veía que poco a poco iba pasando del pequeño displacer al placer, quedándose de nuevo profundamente dormido al sentirse de nuevo amado y contenido.

Aunque se había dormido en mis brazos y luego se despertaba en su cuna, la mayoría de veces se despertaba algo quejoso pero no en un llanto desesperado, pues yo también estaba atenta a que, en cuanto se despertara, poder estar ahí cerca de él para que no entrara en angustia.

Trucos para papá y mamá

En las etapas en las que tu hijo se despierte por la noche – ya sea porque es un bebé y se despierta cada vez que pasa de un ciclo de sueño a otro, tenga 8 meses y se despierte una o dos veces para comprobar que sigues ahí, tenga 14 meses y se despierte porque necesita tu contacto para volverse a dormir, tenga 2 o 3 años y la cantidad de estimulación diurna le afecte durante la noche, etc. –, os recomiendo varias cosas:

- **Turnarse entre la pareja** (si la hay, claro). Una noche lo atiende mamá, otra papá. Ambos sois figuras de apego importantes y los dos podéis ayudarle a conciliar de nuevo el sueño. Me suelo encontrar que es la madre quien asume de forma exclusiva el atender los despertares nocturnos de los hijos y esto suele crear mucha fatiga, y con ello, mucha carga emocional. Algo que inevitablemente repercute negativamente en el hijo; pues mamá – por cansancio – pierde la paciencia con facilidad, no está dulce, ni perceptiva. Para el adulto, no dormir por la noche de un tirón o dormir pocas horas y además discontinuas, repercute en no haber alcanzado un sueño reparador. Por este motivo, debéis hacer equipo, pues la crianza del hijo es responsabilidad de mamá y papá juntos.
- **No queráis encontrar soluciones rápidas**, pues así no funciona. Haceros a la idea de que el tiempo es vuestro mejor aliado y también para vuestro hijo. El tiempo que le dais para que encuentre su propio patrón de sueño mientras le ofrecéis rutinas, rituales, mensajes de seguridad, vuestro contacto, cercanía, límites claros, etc. será un tiempo de dedicación fértil, pues así

vuestro hijo adquirirá un buen hábito de sueño y lo iréis comprobando vosotros mismos. El sueño es un proceso evolutivo y hasta los 5 o 6 años no se completa su maduración.

- **Ajusta tus expectativas** mientras dure esta etapa. No te llenes de responsabilidades durante el día, no te agotes. Facilitate la jornada todo lo que puedas. Busca momentos para descansar (mini siestas) y de reponerte durante el día (aunque sea cerrar los ojos solo 15 minutos será bueno para ti). Sé coherente con la realidad que estás viviendo: por la noche no podrás descansar completamente, por lo tanto, no te compliques más la vida durante el día. Eso es cuidarte tú para poder cuidar bien de tu hijo.

- **No hagas caso de quienes os juzgan** de consentir a vuestro hijo por atenderlo con mimos y contacto durante la noche. Opinar sobre los hijos de los demás es muy fácil, pero en muchas ocasiones contraproducente. Son muchos los padres que tras consultarme sienten paz porque se dan cuenta de que están atendiendo a sus hijos con mensajes amoroso y firmes, porque acuden a todas sus llamadas nocturnas con paciencia y amor, y no con enfados y gritos como familiares y amigos aconsejan para erradicar así “la tomadura de pelo” – de la que equivocadamente creen que son víctimas –. Estos padres están cultivando la seguridad emocional de sus hijos, algo muy fértil que brotará en sus hijos en unos poquitos años.

- **No dudéis de que vuestra compañía afectiva** (*mamá o papá cerca*) es lo que más le ayudará a ganar en seguridad y, por tanto, en tener un buen hábito del sueño. Esto no está reñido con ofrecerle también límites claros.

- **Adaptad cuanto antes vuestro horario** al ritmo de vuestro bebé o hijo pequeño. Cuando se espera que el bebé o niño duerma igual que los padres o se levante a una hora razonable para ellos, es cuando se lleva de forma muy negativa – y aún más cansada – los sucesivos y tan normales despertares nocturnos o los buenos días hipermadrugadores. Si no te adaptas, no habrá sincronía con tu hijo y no estarás atendiendo sus necesidades emocionales, algo que enseguida notarás en su comportamiento.

- **Esta etapa pasará, no durará eternamente.** Pensamos que será para siempre lo de no dormir de un tirón, ir más cansados, no disponer de tiempo para nosotros y no recuperar nuestras costumbres o ritmos de adultos. Esta etapa puede que sea más o menos larga, pero pasará y os sentiréis orgullosos de vuestros logros (que los veréis reflejados en el hábito de buen descanso de vuestro peque).



BIBLIOGRAFÍA

Pantley, Elizabeth. *Felices sueños*. 2006.

Rodríguez, Nora. *Buenas noches, mi amor. El poder de la empatía para ayudar a dormir*. Editorial Juventud, 2011.

www.efodor.com

Otras guías de la suscripción



Edükame