

SARA TRAVER

Buenas noches en familia

Guía para entender
el sueño infantil



Grijalbo

SARA TRAVER

Buenas noches en familia

Guía práctica para entender
el sueño infantil

Grijalbo

*A mi compañero de vida,
impulso y sostén de cada proyecto*

*A mi hija, mi gran maestra
en esto de criar y mucho más*

*A mis padres, que me enseñaron
siempre a creer en mí*

Introducción



Como asesora de sueño que lleva años trabajando con familias cansadas, sé que el tiempo, la concentración y las ganas se reducen mucho cuando los niveles de agotamiento o preocupación están fuera de todo lo esperable. Así que, por si estás hojeando este libro para ver si cumple con lo que esperas de él, voy a tratar de resumirte en tres frases su contenido:

- * Tu hijo ya sabe dormir, de modo que, cuanto más intervengas en ese proceso, peor te irá.
- * Entender y respetar sus necesidades y las tuyas os dará el descanso que necesitáis.
- * No tienes que leer el libro entero, está pensado para padres con sueño que necesitan soluciones concretas.



Lo de ir al grano te ha gustado... ¿verdad?

Y ahora, después de ver los titulares, espero que te hayan dado ganas de quedarte y saber más, así que te amplío cada punto.



TU HIJO YA SABE DORMIR, DE MODO QUE, CUANTO MÁS INTERVENGAS EN ESE PROCESO, PEOR TE IRÁ

Quizá le cueste conciliar el sueño por sí solo, se eche siestas más cortas de lo que tú esperas, se despierte por la noche con frecuencia o haya alguna dinámica en la que te gustaría trabajar..., pero dormir, lo que es dormir, lo hace perfectamente. Así que vamos a empezar por cambiar nuestro lenguaje, las etiquetas que te impones a ti y a ellos. Puede que no esté atravesando el momento más estable en lo que a su descanso se refiere, que temas la hora de irse a dormir y que empiece el baile de los despertares. Pero esas son circunstancias acotadas en el tiempo, con un principio y un fin —aunque a veces no lo parezca—, y no son aspectos que os definan ni a él como niño ni a ti como madre o padre. Además, no es tu responsabilidad que tu hijo se duerma.

¿Cómo?

Me explico. Como madre o padre tienes que proporcionar las condiciones idóneas para el descanso, la estructura necesaria, las emociones propicias en ese momento, asegurarte de que haya buena temperatura, que tu hijo se sienta seguro..., la lista es larga. Pero dormir a tu hijo no es tu responsabilidad.

Por hacerte un paralelismo sencillo: tu papel en la alimentación de tus hijos es comprar comida saludable, cocinarla, mantener unos horarios razonables para su edad, compartir la comida con ellos, que sea una ocasión agradable..., pero no puedes comer por ellos, no puedes hacer nada (que repercuta en positivo) para que coman; esa es su tarea y viene regulada por mecanismos biológicos y de supervivencia absolutamente infalibles. Como el sueño. Cuanto antes cambies esta mentalidad, cuanto antes te quites el peso de encima de que tienes que hacer todo lo posible para conseguir que se duerma, antes empezarás a ver que tu energía ante el proceso es otra, que las expectativas evolucionan y que tu urgencia por cumplir con esos supuestos objetivos desaparece.

Y así todo empezará a ir un poco mejor...

Claro, porque el sueño es evolutivo...

Sí, el sueño es evolutivo, pero eso no quiere decir que tus dificultades, ya sean en el área de las emociones y el comportamiento, o respondan más bien a una cuestión de estructura y organización, se resuelvan solas. Significa que tienes que centrar tu energía en ti y en lo que verdaderamente controlas, esto es, esa estructura, tus emociones, qué te inquieta, cómo acompañas su forma de sentir y expresarse. Y, algo que para mí es revelador, qué te mueve a hacer lo que haces y qué supone para ti conseguirlo. Esta es la clave de cualquier cambio importante que busques en cualquier aspecto de la crianza, por supuesto, también en su sueño.

Así que empieza a reflexionar sobre por qué has tomado la decisión de coger este libro, de emplear el poco tiempo que tienes en leerlo, y qué quieres que su lectura te aporte. Cuando la respuesta haya tomado forma en tu cabeza, anótala en algún lugar visible para ti:

Qué te mueve

Y ahora, te propongo un segundo ejercicio. ¿Qué supondría para ti conseguirlo?

Cómo de importante es para ti

Voy a ayudarte a comprender por qué puede ser que te estés enfrentando a algunas dificultades, pero, del otro lado, has de tener muy en cuenta que estás solo, que serás tú quien tenga que lidiar con estos cambios que te has propuesto y con todo aquello que puedan conllevar a nivel emocional. Por eso, cuando dudes, puedes volver a leer estas líneas que acabas de escribir. O quizá, anotar otras diferentes.



ENTENDER Y RESPETAR SUS NECESIDADES Y LAS TUYAS OS DARÁ EL DESCANSO QUE NECESITÁIS

La «arquitectura del sueño» hace referencia a las fases, los ciclos y las estructuras. Si buscamos «arquitectura» en el DRAE, nos encontraremos con que se define como el «arte de construir». «Construir», a su vez, es «hacer algo utilizando los elementos adecuados». Y que alguien venga a decirme que la crianza no es un arte.

Conocer y entender estos conceptos es importante para poder cimentar su descanso. Esto no significa que tengas que vivir de acuerdo con un orden superestricto; por ejemplo, no ver a la familia ni a los amigos porque toca siesta, o dar por terminada cualquier actividad porque es hora de irse a dormir. Sin duda, el sueño infantil requiere flexibilidad, como toda la crianza, pero ciertamente no debemos dejar de lado sus necesidades evolutivas en cada momento. Por eso iremos buscando ese equilibrio perfecto entre necesidad y sostenibilidad, ya que la clave para mantener algo en el tiempo es integrarlo y no encajarlo a la fuerza.

En diferentes partes del libro, voy a ofrecerte datos, esa parte más estructural de la que te hablo, y tendrás con toda seguridad que encontrar ese camino de ida y vuelta entre lo que puedes planificar de un modo realista y lo que tu hijo necesita. Quizá creas que cenar a las siete u ocho de la tarde es un hábito de otras culturas que no encaja en absoluto con tu familia, pero te aseguro que cuando compruebes que repercute de forma positiva en vuestro descanso y humor, empezarás a generar hábitos nuevos que te darán tranquilidad. Todos necesitamos un marco de referencia, los niños por descontado, pero nosotros también. Por eso entender y acotar estas necesidades te ayudará a tomar las mejores decisiones para tu familia.

Sí, ya sé..., que haga sus siestas,
que se acueste pronto, que duerma a oscuras...

Olvídate de lo que has leído hasta ahora. Te proporcionaré información, sí, porque necesitamos crear ese marco, pero no descubrirás una estructura rígida. El sueño infantil no es como ese tren que pierdes y nunca vuelve.

Lo he acostado treinta minutos
más tarde: ¡hoy no dormimos!

Vas a tener la oportunidad de adquirir un conocimiento profundo y revelador sobre SU descanso y SUS necesidades, sobre cómo TÚ eres capaz de responder y acompañar a tu hijo. Lo que yo quiero ofrecerte con esta lectura es conocimiento sobre vuestra familia, conocimiento que he adquirido gracias a trabajar con miles, cada una con sus particularidades, y que me ha llevado a desarrollar mi propio esquema de trabajo: el Método Conecta.

En las próximas páginas te desgranaré las diferentes estrategias que propone mi método, pero quédate con lo que mencionaba unas líneas más arriba, cualquier proceso de cambio en la crianza, y, por supuesto, en el sueño infantil, se sostiene sobre dos pilares que no funcionan el uno sin el otro: la estructura y las emociones.



**NO TIENES QUE LEERTE EL LIBRO ENTERO, ESTÁ PENSADO
PARA PADRES CON SUEÑO QUE NECESITAN SOLUCIONES
CONCRETAS**

Quizá te preocupen los despertares nocturnos o que te pasas el día peleando para que el peque se eche una siesta razonable. Igual solo busques información para entender mejor su descanso, o puede que este sea ya tan desordenado que ni sepas cuál es la causa de vuestros desvelos. Apuesto a que alguna vez se te ha pasado por la cabeza esta pregunta:

Esto que nos pasa, ¿es normal?

Voy a ahorrarte el resto de la lectura: sí. Pero mejor no te vayas, porque incluso siendo normal, seguramente también tiene un margen de mejora muy amplio. Y es que la normalidad depende de muchos factores internos y externos. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Has vuelto al trabajo o estás de excedencia? ¿Sientes que tu entorno te apoya? ¿Tu hijo va a la escuela infantil o está en casa? ¿Contigo o con los abuelos?

Las circunstancias vitales y los momentos evolutivos tienen unas «reglas» diferentes, por eso es importante que, a medida que avances en la lectura, vayas construyendo tu propio marco, tu propia estructura, la que encaja contigo, con tu peque, con vuestro estilo de crianza y con la realidad de vuestro día a día.

He escrito este libro con esfuerzo, dedicación y mucho amor, y sería un honor que lo leyeras entero, lo recomendaras, lo compartieras en tus redes sociales y dejaras una buena reseña sobre él. ¡Por pedir que no quede! Pero soy realista y sé que tienes poco tiempo, que tal vez sientas un cansancio extremo, así que he preparado un índice que detalla las posibles dificultades que te estás encontrando para que puedas ir al grano, si ese es tu deseo. Además, el propio libro te marcará el camino y, si empiezas por un capítulo cualquiera que menciona información importante que se ve en otro, verás la referencia pertinente subrayada en el texto y se te indicará que debes ir al glosario del primer capítulo, «Entendiendo el sueño infantil», por si necesitas aclarar algún concepto o te viene bien leer otra sección antes de continuar.

Pues ¡vamos a ello! Bienvenida, bienvenido, es un placer para mí contar con tu atención y deseo profundamente que las próximas páginas te devuelvan la calma y el descanso que estás buscando. ¡Empezamos!



Entender el sueño infantil



El sueño de los niños está en constante evolución, y no hablo solo del aspecto más neurológico, este por descontado, me refiero a cómo su desarrollo evolutivo o los cambios que ocurren a su alrededor afectan directamente a su descanso.

En el área del crecimiento observamos cómo los patrones de sueño diurno y nocturno van modificándose. Cuando nacen, es muy desordenado, duermen mucho, a veces durante periodos más largos o en forma de pequeñas siestas a lo largo de todo el día, pero sin ningún esquema, sencillamente duermen cuando lo necesitan. El primer hito importante llega a los tres o cuatro meses, cuando empiezan a saber con más claridad si es de día o de noche y poco a poco distinguen entre las siestas y el sueño nocturno. Luego, entran de lleno en la famosa y mal llamada «crisis de los cuatro meses», y, de repente, parece que te han cambiado al niño por uno que duerme bastante menos. Así, crecen y reducen las siestas, conmutan las horas de sueño de día por sueño de noche, hasta que, en torno a los tres o cuatro años, son capaces de estar todo el día en vigilia y descansar de forma más seguida en las horas nocturnas.

Y lo de dormir toda la noche, ¿cuándo es?

Lo cierto es que, durante toda la primera infancia, entre los cero y los seis años, es normal que los niños se despierten para comprobar que estamos cuidando de ellos. Somos una de las especies, si no la que más, que nace con mayor inmadurez, puesto que necesitamos a nuestro cuidador primario literalmente para TODO.

Cuando un niño se despierta por la noche, ya sea porque reclama alimento o para comprobar que seguimos a su lado, está protegiendo su supervivencia, NECESITA, en el término más evolutivo de la palabra, saber que estás ahí. La selección ha dotado a los bebés de estas herramientas porque se hacen imprescindibles, y sí, gritan y lloran con desconsuelo cuando dudan de tu presencia hasta el punto de que a ti te resulte realmente insoportable.

A medida que la comunicación entre bebé y cuidador se hace más efectiva, quizá deje de reclamarte con tanta intensidad, y tú habrás aprendido que con estirar el brazo y acariciarlo, susurrarle o darle rápidamente la teta o un biberón, continuará con su descanso. Por tanto, vais generando dinámicas para que todos podáis dormir lo mejor posible. Asimismo, el reclamo de alimento o la validación de la presencia seguirá su evolución según crece. Puede que no necesite

comer, pero se despertará a medianoche para pedirte agua o una manta. Al final, es el mismo suceso adaptado al momento evolutivo: validación del cuidado efectivo.

De acuerdo, Sara, pero es que mi hijo hace esta comprobación diez veces cada noche.

Comprendo bien lo extenuante que es no dormir seguido, y no solo en situaciones tan complicadas como diez despertares o más por la noche. El sueño fraccionado puede resultar incompatible con llevar al día siguiente una vida medianamente productiva, trabajar en casa o fuera y ser la madre o el padre amables y disponibles que tus hijos se merecen. Por eso, mi objetivo es que tu familia y tú disfrutéis del mejor descanso posible, entendiendo que no será igual que el de otra que también tenga un hijo de la misma edad, porque dependerá de vuestras circunstancias particulares, de tu carácter y del de tu hijo.

Empecemos por poner nombre a algunos conceptos importantes que pueden estar afectando a vuestro descanso. Aquí tienes un resumen a modo de glosario de todos ellos al que puedes volver en caso de que no entiendas alguna de las otras partes del libro.



CONCEPTOS IMPORTANTES

Sueño diurno

Es el descanso que ocurre en el día y que todos conocemos por siestas. Vamos a dedicar dos capítulos completos a este tema. En el capítulo «Horarios por edad», encontrarás ejemplos prácticos que pueden servirte para ir adaptando la estructura que mejor te funciona. En el capítulo «Siestas» veremos recursos concretos para alcanzar esa estructura, si es que ahora mismo estás lejos del marco teórico que encaja con la edad de tu peque.

De momento, lo que quiero que sepas es que los niños tienen unas necesidades específicas de descanso en el día que están directamente relacionadas con su capacidad para dormir y que dependen, por supuesto, de su edad. También que, en efecto, el sueño diurno guarda una estrecha relación con el nocturno, ya que el exceso o carencia de siestas repercute en situaciones como los despertares, los desvelos o los madrugones.

Sueño nocturno

Aquí hay poco que explicar, es el sueño que ocurre durante la noche. Suele ser la causa de nuestras mayores preocupaciones porque, aunque se eche malas siestas, si luego duerme bien, pues todo marcha, aunque, como te comentaba en el párrafo anterior, una cosa sostiene a la otra.

Se caracteriza por ser un sueño más profundo y reparador y, en el caso de los niños, presenta dos características que debes tener en cuenta para entender lo que ocurre por la noche: es más fraccionado y agitado que el sueño de los adultos.

Si observas a tu peque mientras duerme, verás que tiene bastante actividad, que hace ruidos o que, si ya tiene capacidad verbal, incluso puede decir frases completas, y luego volverse a dormir. Si se despierta con frecuencia, puede que te pases la noche tratando de averiguar si ese movimiento acabará o no en un despertar, o que intervengas constantemente en su descanso para que no llegue a despertarse. La explicación a este comportamiento se encuentra en los ciclos del sueño.

Ciclos del sueño

Lo que más te interesa saber, más que las fases REM o no REM, son dos cuestiones:

- * Cada ciclo de sueño tiene periodos de sueño profundo y sueño más ligero.
- * La finalización de los ciclos marca el ritmo de sus despertares.



Cuando esos despertares no se perciben, cuando el bebé o niño enlaza con el siguiente ciclo sin mayor intervención, hablamos de transiciones del sueño. Estas transiciones pueden pasar totalmente inadvertidas o expresarse a través del movimiento o la verbalización, que acto seguido termina con un niño que se vuelve a dormir. La duración de los ciclos varía por edad y según el momento del día: pueden ir de los treinta a los sesenta minutos en las horas diurnas, situándose la media en los cuarenta y cinco minutos, a los noventa o ciento veinte minutos en los tramos nocturnos, siendo noventa minutos lo más habitual. Estos patrones se observan con más claridad a partir de los seis meses de edad.

Otro aspecto relevante es la profundidad del sueño a lo largo del ciclo. Así, en un ciclo de sueño estándar de cuarenta y cinco minutos, nos encontraríamos con la siguiente estructura:

- * 0 a 5 minutos – sueño muy ligero
- * 5 a 15 minutos – sueño ligero
- * 15 a 30 minutos – sueño profundo
- * 30 a 40 minutos – sueño ligero
- * 40 a 45 minutos – sueño muy ligero



En realidad, esta información no resulta muy útil porque tu hijo puede hacer ciclos de cincuenta y dos minutos, con lo que todos estos rangos cambian. Podría pasar que sus siestas se adapten a estos datos, pero no sus noches (o viceversa). Además, en función de la hora de la noche, los intervalos son más o menos largos o el sueño es profundo más o menos tiempo. Por tanto, tómalo solo como un esquema para entender que estos tres momentos tienen características propias que necesitas conocer para saber cómo actuar:

- * **Sueño muy ligero:** si cruje una tabla del suelo del dormitorio o te suena una articulación al tratar de marcharte, tu hijo se despierta.
- * **Sueño ligero:** un portazo, el perro ladrando o la televisión demasiado alta ponen en peligro el desarrollo de su ciclo y se despierta con bastante facilidad.
- * **Sueño profundo:** es poco probable que se despierte por estímulos externos, tienen que ser bastante notables, por lo que es el momento idóneo para trasladarle, por ejemplo, de tus brazos a la cuna.



Por último, como hemos visto con las duraciones, no será extraño encontrarnos con bebés que hacen siestas de solo treinta minutos. Podríamos pensar que no sirven absolutamente de nada, pero lo cierto es que cumplen una función, ya que se ha pasado por un ciclo de sueño completo. Esto no quiere decir que, si el objetivo teórico que tenemos es de hora y media, debemos conformarnos; afortunadamente, disponemos de estrategias para ir alargándolas, que veremos más adelante, pero tampoco significa que no haya servido de nada.

Por la noche, cuando es normal que esas rupturas sean algo más largas y según la hora, se pueden dar también cambios de ciclo cada cuarenta y cinco o sesenta minutos (especialmente al principio y final de la noche), lo que se traduce en un niño que se despierta muchas veces. Dependerá sobre todo de, si al acabar estos ciclos, tenemos despertares nocturnos o las ya explicadas transiciones de sueño, para que sea más o menos llevadero.

Despertares nocturnos

Seguro que no hace falta que te los explique. Son esos momentos de la noche en los que el peque reclama tu atención para volver a dormirse. Pueden ser para comer, para pedir contacto, por miedo tras un mal sueño, por alguna molestia, etc. Cuando son muy frecuentes, suelen tener

relación con los llamados apoyos de sueño o hábitos externos de conciliación.

Hábitos externos de conciliación

Vamos a dedicar un capítulo completo a estos apoyos, así que ahora te haré solo una breve descripción, pero te adelanto algo que quiero que tengas claro desde el principio: no hay malos apoyos. De hecho, es totalmente normal que los bebés y niños pequeños necesiten ayuda para conciliar el sueño, puesto que para dormir tenemos que estar regulados, y ellos no han desarrollado aún la capacidad de regularse por sí mismos, lo harán poco a poco y por eso precisan de nuestra ayuda.

Tampoco les quiero restar importancia, porque si no ves otra solución que repetir una y mil veces la misma acción para que se duerma (poner el chupete, dar la teta, subirte en la pelota de pilates, pasear por toda la casa con un niño en brazos sin parar), pues la teoría de que son normales te parecerá muy lógica, pero no te resolverá nada. Te entiendo, no voy a decirte que te aguantes sin más, pero a lo largo del libro veremos cómo encontrar apoyos sostenibles. Esta es la clave: dar con fórmulas que nos aporten equilibrio a nosotros y que regulen al peque.

El mismo nombre explica a la perfección a qué nos referimos: «hábitos», puesto que los hemos instaurado a base de repetición, seguramente porque hemos comprobado que nos funcionan bien; «externos», porque no dependen del bebé o niño, sino que son apoyos que damos nosotros, vienen del exterior, y «de conciliación» porque son para conseguir dormirse. Cuando tenemos un apoyo muy arraigado, no ofrecerlo en algún momento de la noche acaba en general en enfados y desvelos.

Activador del sueño

Guardan cierta similitud con los hábitos externos de conciliación, pero no son exactamente lo mismo. Un activador es «eso» que envía la señal al cerebro de que toca dormir. Los tenemos todos, niños y adultos. No son imprescindibles para dormir, ni nos desvelan si no se utilizan, pero sí facilitan el inicio. Un activador del sueño puede ser una canción, una postura, una rutina... que nos ayuda a entrar en calma, esta es la señal última para iniciar el sueño. La diferencia principal con los apoyos de sueño es que facilitan el sueño, pero no impiden que ocurra si no están disponibles.

Desvelos

Que un peque tarde hasta treinta minutos en dormirse después de un despertar nocturno puede ser esperable, no en todos los casos ni todas las noches, pero digamos que hay despertares que pueden ser algo más largos (en función de la hora, por ejemplo). Ese es el límite que marca la diferencia entre un despertar nocturno y un desvelo. Tendremos que acomodar nuestra respuesta,

sobre todo dependiendo de si está o no de buen humor, porque no es lo mismo un bebé que se despierta a las cuatro de la mañana feliz y parlanchín como si fueran ya las siete y media, que otro que llora porque quiere dormir y no lo consigue.

Los desvelos pueden deberse a factores estructurales —horarios, rutinas, cantidad de sueño nocturno— o emocionales, es decir, hábitos externos de conciliación, miedos, regresiones de sueño...

Regresión de sueño

Son momentos acotados en el tiempo en los que, resumiendo mucho, nuestro peque duerme peor. Pueden afectar a las siestas, a la hora de dormir, o resultar en más despertares o desvelos que antes no tenía, o incluso todo esto a la vez.

Las regresiones que entran dentro del marco evolutivo suelen durar un máximo de dos o tres semanas. Transcurrido ese tiempo, es raro que respondan a un cambio propio del crecimiento, a excepción de la «regresión de los cuatro meses», en la que, al tratarse de un cambio evolutivo grande, pasan de dos a cuatro fases del sueño y se traduce en que duermen menos tiempo y de forma menos profunda. Antes decía «la mal llamada crisis de los cuatro meses» porque, en realidad, es una progresión importante a nivel evolutivo, como todas las regresiones que responden a su desarrollo. En el capítulo sobre «Despertares nocturnos» profundizaremos en ella.

Dentro de las regresiones, enmarco también las diferentes dificultades que surgen cuando están enfermos, sienten molestias dentales, sufren cambios emocionales importantes, cualquier cambio pasajero que puede afectar profundamente al descanso.

En cualquiera de los casos, lo mejor es tomárselas con calma y sin cambiar excesivamente lo que viniéramos haciendo.

Ritmo circadiano del sueño

Nuestro cuerpo se regula en periodos de vigilia y descanso conforme a diferentes estímulos externos (principalmente la luz) e internos (cambios en la temperatura, segregación de melatonina), pero puede verse alterado por sobreexposición a dispositivos electrónicos, desorden en las horas de comer, cambios de horario bruscos (por ejemplo, un viaje). No obstante, es un mecanismo que suele funcionar a la perfección si mantenemos un orden lógico de nuestras actividades.

Solemos pensar erróneamente que cuando un niño duerme de manera desordenada es porque tiene algún trastorno del ritmo circadiano. De hecho, es bastante común (tanto como poco recomendable) que se administre a niños muy pequeños melatonina porque «duermen mal». La melatonina solo ayuda a iniciar el sueño, no con los despertares nocturnos. Por tanto, solo si tenemos una estructura correcta, la parte emocional también está bajo control, y aun así nuestro

niño tarda noventa minutos en conciliar el sueño a la hora de acostarse, podríamos sospechar de algún tipo de déficit en este sentido. Lo recomendable es que lo determine su pediatra. Os diré que esto me lo he encontrado en muy pocas ocasiones en todos mis años de trabajo con miles de familias.

Uno de los momentos más importantes del día para que cuando nos disponemos a dormir vaya bien y nuestro cuerpo se ponga en funcionamiento y haga lo que le toca es la «hora de fin de estímulos».

Hora de fin de estímulos

Aproximadamente dos horas antes de la hora que has previsto para dormir, tienes que eliminar elementos que puedan resultar excitantes e impidan que se activen los procesos biológicos que comentaba en el punto anterior. Me refiero a la televisión, el uso de tabletas o smartphones, los juguetes electrónicos o musicales, las videollamadas con la familia, etc. Es, por el contrario, el momento perfecto para incorporar el baño, la cena, el juego libre en el suelo para los bebés y actividades tranquilas para los más mayorcitos. Tras este tiempo sin estímulos, el día termina con la «rutina de sueño».

Rutina de sueño

Es una rutina específica, la última del día, inmediatamente antes de apagar la luz para irse a dormir. Te daré recursos más concretos en capítulos posteriores; por ahora, solo me interesa que la diferencies de otras rutinas. Por ejemplo, poner el pijama o lavar los dientes son actividades diarias que ocurren justo antes de irnos a dormir, pero no estarían incluidas en la rutina de sueño.

Esta tiene que tener un componente lúdico y de relajación, durar unos diez o quince minutos, transcurrir a puerta cerrada en el espacio donde el bebé o niño va a descansar y contar solo con el peque y la persona que lo acompañará hacia el descanso esa noche.

Es conveniente también realizarla, con una duración algo más breve, cuando va a echarse una siesta en casa y en su cuna o camita.

Alimentación nocturna

Las tomas de pecho y biberón nocturnas son también a demanda. Dedicaré un capítulo entero a las «Tomas nocturnas» para darte recursos si quieres reducirlas, también para que reconozcas si los despertares de tu peque se producen por hambre o porque necesita que lo acompañes.

Los bebés utilizan mucho la succión para regularse, no solo de la teta, les pasa con el biberón, con el chupete, con sus manitas, etc. Es de las pocas herramientas de regulación que tienen ellos mismos y es realmente necesaria mientras desarrollan otras con nuestra ayuda.

Pese a ser totalmente natural, el tándem succión/dormir goza de mala fama por ser de las

situaciones que más estrés generan en algunas familias, que se ven atrapadas por completo y sin opciones para disponer de otras dinámicas con las que ayudar a sus hijos a dormir en sus quizá incontables despertares. Veremos cómo generar otras a lo largo del libro.

Ventanas de sueño

Son los periodos de vigilia que se dan entre los ciclos de descanso diurno. Es decir, el tiempo que el bebé o niño es capaz de estar despierto antes de que necesite echarse una siesta o acostarse por la noche. Son importantes, y te daré información práctica para que puedas saber cuáles necesita tu hijo, pero sobre todo para que aprendas a utilizarlas según la realidad de tu situación y tu día a día. No solo podemos fijarnos en tablas estrictas por edad, de hecho, en la consulta cada vez me encuentro con más problemas relacionados con esto.

Tenemos que aprender a utilizarlas según la duración de las siestas, el rango de edad, incluso el momento, puesto que no son del todo fijas, sino que se alargan a medida que avanza el día. Dependerán siempre de cómo esté transcurriendo el descanso diurno; no serán iguales en un bebé de nueve meses que duerme siestas de noventa minutos que en otro de la misma edad que no aguanta durmiendo más de treinta y cinco minutos seguidos.

En las siguientes páginas te detallaré rangos teóricos acertados, pero que deben tomarse con la precaución de que no todos los bebés son iguales y, en especial, que no todas las situaciones de partida son las mismas. Para que vayas encajando el puzle, te dejo dos conceptos más que te ayudarán: la presión de sueño y las señales de sueño.

Presión de sueño

Durante las horas de vigilia, intercalamos periodos de más actividad con otros valles en los que esta se reduce, y hacia el final del día vamos sintiendo poco a poco más cansancio hasta que notamos que estamos listos para irnos a dormir. Así ocurre, al menos, en la vida adulta, pero con los niños ya sabemos que esto no siempre funciona igual porque un bebé cansado mostrará más síntomas de excitación que ganas de dormir.

Necesitamos una correcta presión de sueño para que nuestro cuerpo descanse bien. Los bebés y niños no deben pasar ni mucho más ni mucho menos tiempo despiertos del que les corresponde. Si la presión es excesiva, estarán irritables y, si duermen muy seguido, no conseguiremos que se echen siestas razonables.

No es fácil de entender y, de hecho, hasta que encuentres un patrón útil, ni siquiera las señales de sueño del bebé son del todo fiables, puesto que pueden aparecer por aprendizaje o por una mala noche, pero que, en realidad, no haya suficiente presión de sueño. Quizá no haya señales y, sin embargo, la necesidad de descanso sea considerable.

Señales de sueño

Son los gestos propios de cada persona que indican que se encuentra en un valle de actividad. Los hay muy reconocibles, como pueden ser los bostezos o el rascado de ojos, y otros son totalmente particulares. Cuando las señales de sueño dan paso a la irritabilidad, el enfado, etc., es porque se ha perdido la regulación y era necesario haberse ido a dormir antes.

Las señales de sueño más tempranas están relacionadas con cierto descenso de la actividad, parpadeo algo más lento, apatía. Pueden serte de mucha ayuda cuando ocurren en un periodo que no está planificado de descanso para indicarnos que hay algo que falla en nuestros horarios. Por ejemplo, cuando notas esa bajada sobre las seis o siete de la tarde, que, por norma general, no es una buena hora para dormir una siesta (salvo en bebés muy pequeños, que no se rigen por horarios de siestas).

Tiempo tranquilo

Es un periodo de reducción de la actividad que observamos en dos situaciones: cuando las siestas no se están dando bien, o cuando tu peque ya es más mayor y no necesita echarse la siesta. Guardaría cierta relación con la hora de fin de estímulos. Su función, en realidad, es muy parecida: mantener a tu hijo en un estado propicio al descanso.

En el caso de los bebés con los que no se consigue hacer una siesta, te ayudará para mantener una energía propicia para volver a intentarlo, dado que, si lo estimulas mucho en ese descanso entre intentos de siesta, será mucho más difícil relajarlo de nuevo. Por eso, el movimiento en libertad en el suelo es muy útil en estos momentos. Para los niños que ya no se echan la siesta, se emplea a modo de pausa que los ayuda a desarrollar una energía tranquila y a no pasar la tarde sobreestimulados de una actividad a otra.

Las pautas que seguir son que este tiempo no sea excesivamente largo (porque su tolerancia a estar «quietos» es poca, como es de esperar) y que se les diga con claridad o a través de pictogramas qué tareas pueden hacer: puzzles, oír cuentos, dibujar, escuchar música que no sea muy estimulante, practicar juegos simbólicos. Es un momento también para poner a prueba cierta autonomía en el juego, aunque obviamente con el apoyo y la supervisión del adulto, y entendiendo qué significa «jugar solo» a esta edad, que será un juego muy breve.

En el caso de los mayorcitos, será bueno reforzar el tiempo tranquilo con elementos visuales que los ayuden a entender su duración, como los relojes de arena.



AJUSTANDO EXPECTATIVAS

Quiero dedicar este apartado final del capítulo, en el que he presentado una serie de conceptos importantes, para acotar toda esta información que acabas de leer y toda la que encontrarás en el

resto del libro.

Los bebés y niños pequeños tienen bastante capacidad para dormir. Al finalizar una asesoría de sueño, muchas familias me confiesan lo gratamente sorprendidas que están de la nueva forma de dormir de sus hijos: duermen más horas, de manera más profunda y con un patrón más previsible.

Podemos hacer muchas cosas para mejorar el descanso de nuestra familia, pero dependerá de tu punto de partida, de tus necesidades, de la realidad de tus rutinas y, sobre todo, de tu forma de ser y la de tus hijos, que consigas unos resultados u otros, y esto está bien.

El sueño infantil no es un proceso que deba culminar de un modo concreto, no tienes que conseguir que tu hijo duerma toda la noche y en la cuna para llegar a ninguna meta, así que empecemos por quitar peso a todo esto.

Tómate los datos que encuentres en el libro como una guía para ir llegando a tus propios objetivos, pero libérate de la culpa, del estrés, de esos «tengo que...», porque para alcanzar un mejor descanso no hay un camino único, solo tú puedes trazar el tuyo.

Plantéate pequeños retos, mejora poco a poco los aspectos que creas que te están produciendo mayor malestar y quédate con cada pequeño éxito, porque todos esos hitos te acercarán a cumplir con esos objetivos que te has marcado.

Avanza solo desde la seguridad emocional de tu peque.

Esto no significa que no vayas a encontrarte con momentos complicados cuando quieras cambiar alguna dinámica muy instalada. Hablaremos en detalle sobre esto en el capítulo «Acompañamiento emocional».

Los niños se rigen por rutinas en todos los aspectos, es lo que les marca qué esperar de cada momento y, cuando esto no ocurre, se sienten frustrados, enfadados, perdidos, asustados, y te necesitan disponible, en calma, en conexión con ellos.

Un bebé o niño que llora día tras día nos está lanzando un mensaje muy importante: «No puedo con esto». Y no podemos pasarlo por alto. Tendremos que ajustar nuestras expectativas, cambiar de estrategia y ver de qué otra manera podemos seguir avanzando, pero la prioridad será siempre que nuestro hijo sienta que cuidamos de él incondicionalmente y que lo acompañamos en total contacto físico en cualquier cambio que creamos que es importante para nuestra familia.



Horarios por edad



Si tienes dificultades con el descanso de tu peque y no sabes por dónde empezar, este puede ser un buen comienzo: trata de conseguir unos horarios acordes a su edad y momento evolutivo que encajen con la realidad de vuestra vida.

En este capítulo vamos a ver ejemplos de horarios para bebés desde los cinco o seis meses hasta los aproximadamente cuatro años, momento en el que suele desaparecer el descanso diurno. Intentaremos encajar todo a través de herramientas que te den la capacidad de modificar el horario según las necesidades de cada día (las del peque, no me refiero a mover el horario según nos vaya mejor a nosotros). Por último, también leeremos sobre estrategias para ir organizando esta parte más estructural que, como ya hemos recalado anteriormente, es el primer pilar de un buen descanso.

Empecemos por el comienzo del día.

¿Es normal que mi hijo madrugue tanto?



HORA DE INICIO DEL DÍA

Hemos comentado en la sección dedicada al ritmo circadiano la importancia de la melatonina para el descanso. En cambio, al inicio del día, y con el objetivo de reducir los niveles de melatonina presentes, será relevante el cortisol. No voy a entrar en detalles, así que, resumiendo mucho y yendo a lo que nos afecta, debes saber que hay sustancias que nos activan para que nos despertemos, y esto no se puede modular a nuestro antojo.

Los niños son particularmente sensibles a estos mecanismos, de ahí que casi todos tengan ese carácter madrugador. Por supuesto, habrá algunos que disfruten más de quedarse durmiendo, pero por lo general, no esperes vivir aquello de dormir sin preocupaciones cuando llega el fin de semana hasta que entren en la adolescencia... cuando llegarán quizá los desvelos, pero por otras razones.

Entonces ¿a qué hora se tiene que levantar?

Por normal general, dejaremos que sea el bebé o el niño el que regule su hora de levantarse. No obstante, es una buena idea marcar una hora mínima para iniciar el día, lo que nos ayudará también a acompañarlo en su descanso nocturno.

La hora más habitual que observo se sitúa entre las siete y las siete y media de la mañana. Es extraño que un peque empiece su día antes de esa hora (habiendo descansado lo que necesita). Por tanto, salvo que lleves unos horarios particularmente tempranos porque te funcionan bien, antes de esa hora abordaremos cualquier despertar como lo haríamos con el resto de despertares nocturnos que hayan podido darse en otros momentos.

Lo cierto es que, precisamente por esos mecanismos de los que te hablaba antes, a medida que avanza la noche los despertares se pueden complicar. El motivo es que el cortisol se va activando poco a poco horas antes de levantarse, lo que puede conllevar algún que otro despertar más complejo, fruto de que ya lleva tiempo descansando.

De cara a trabajar en la estructura de horarios de tu hijo, la hora de inicio del día es bastante relevante, puesto que es la que nos permitirá marcar una repetición comprensible al niño. Por eso, si estás tratando de mejorar vuestros horarios diurnos, sí será importante que te fijes en este punto.

Una situación habitual es dejar dormir al niño todo lo que necesite por la mañana, sobre todo tras una noche movida y si tus obligaciones matinales te lo permiten. Pero esto que te puede parecer una buenísima idea por el cansancio acumulado y porque te da pena despertar al peque si parece que quiere dormir más, puede meterte en un bucle de no saber cuándo empezar y acabar el día, cuándo tocan las siestas o qué ventana de sueño te vendría mejor.

Si pretendes cuadrar horarios, mi recomendación es que intentes mantenerte en márgenes de treinta minutos para iniciar el día. Llevado a la práctica, esto sería: despertar al peque entre las siete y las ocho de la mañana para que las siestas puedan ir ocurriendo en tiempo y que la hora de dormir, otro momento de mucha relevancia, se dé en los márgenes previstos también.



HORA DE FIN DEL DÍA

A diferencia de lo que ocurre en otras etapas de la vida, cuanto menos tiempo duerme un peque, peor lo hace y antes se despierta. Por eso debes tener cuidado también con la hora de acabar el día, porque si llega muy cansado o se acuesta más tarde de lo habitual, lejos de dormir

profundamente y despertar más tarde, te espera una noche movida y un buen madrugón.

Volviendo brevemente a los mecanismos de sueño y vigilia que te he explicado, recordemos que la melatonina y el cortisol también intervienen para regular los diferentes ciclos y valles de actividad que ocurren a lo largo del día. Estos ciclos nos marcan los periodos de descanso diurno y nos ayudan a encajar, por ejemplo, la hora de fin de estímulos para ir reduciendo la actividad de cara a afrontar el último valle del día, que es el que coincide con la hora de dormir.

Me encuentro con frecuencia a familias que se esfuerzan por acostar a sus hijos en un horario razonable, cosa que les resulta realmente difícil porque su hijo quiere echarse una siesta sobre las siete de la tarde o se queda dormido en el carrito de regreso del parque. Esto es, en realidad, una señal clara de que su final del día se aproxima, de modo que toca acelerar un poco las tareas pendientes para acostarlo, lo cual es probable que implique replantearse la hora de ir al parque.

Cuando te saltas este último valle del día, el niño está bastante excitado y tiene dificultades para dormir, pese a que hacía solo un rato bostezaba y se frotaba los ojos, y no es infrecuente que te puedan dar las once de la noche intentando que comience su descanso.

Por tanto, observar sus señales de sueño e ir encajando el puzle de tareas y horarios te acercará poco a poco a comprender más profundamente cuáles son sus necesidades particulares de descanso y cómo poder satisfacerlas.

Del mismo modo, para poder alcanzar una repetición y estructura que te ayuden a que el niño sepa qué esperar y lo integre, necesitarás establecer una hora de fin del día razonablemente fija y no cambiarla más allá de unos treinta o cuarenta y cinco minutos cada día. Entre las ocho y las nueve de la noche es la hora más repetida y que mejor funciona para la gran mayoría de los peques; algunos, dependiendo de sus siestas, necesitan adelantar o retrasar un poco ese margen. Te será útil asimismo acomodar con naturalidad esta hora si estamos en horario de invierno o de verano: más cerca de las ocho de la tarde en los periodos en que anochece antes y más próximo a las nueve de la noche cuando las horas de luz son más tardías.



PROMEDIOS DE SUEÑO POR EDAD

La siguiente tabla refleja la capacidad de dormir, estadísticamente hablando, de los bebés y niños de entre cinco meses y cuatro años. El «total promedio» es la cantidad más repetida para ese rango de edad (sumando sueño diurno y nocturno), y el «rango», los máximos y mínimos recomendados. Por norma general, para buscar las referencias en peques que han sido prematuros se debe atender a la edad corregida (la que tendría el bebé si hubiese nacido a las cuarenta semanas).

EDAD	TOTAL PROMEDIO	RANGO
5-8 meses	14,5 horas	12-15 horas
9-11 meses	14 horas	12-15 horas
12-17 meses	13,5 horas	11-14 horas
18-24 meses	13 horas	11-14 horas
2 años	12,5 horas	11-14 horas
3 años	12 horas	11-14 horas
4 años	11 horas	10-13 horas

Se puede observar un claro descenso a medida que el bebé crece y se convierte en un niño, en especial en lo que respecta al descanso diurno, que se va reduciendo hasta desaparecer por completo.

Estos rangos teóricos son bastante acertados y te pueden servir como referencia para determinar aproximadamente en qué escala se encuentra tu peque, sobre todo si vuestro descanso es todavía muy desordenado y no sabes por dónde empezar. No obstante, es importante no tomarse estos datos como un dogma inamovible, porque solo te generará frustración si no los alcanzas.

Se puede concluir también que son rangos amplios; por ejemplo, un bebé de entre cinco u ocho meses dormirá entre doce y quince horas al día. En el rango inferior vemos que un bebé duerme diez horas de noche y se echa dos siestas de una hora durante el día. Esto que podría parecer poco, pero que depende de sus necesidades particulares de sueño, de cuán fraccionado sea este, de cómo se reparten esas dos siestas, puede ser, no solo totalmente normal, sino saludable y suficiente para ese bebé.

Veamos ahora esos promedios divididos por rangos de descanso diurno y nocturno:

EDAD	SUEÑO DIURNO	SUEÑO NOCTURNO
5-8 meses	2,5-4 horas	11-12 horas
9-11 meses	2,5-3 horas	11-12 horas
12-17 meses	2-3 horas	10,5-11,5 horas
18-24 meses	1,5-2 horas	10,5-11,5 horas
2 años	1-2 horas	10,5-11,5 horas
3 años	1-1,5 horas	10,5-11,5 horas
4 años	0 horas	10,5-11,5 horas

Es importante también tomar los valores dentro del propio rango como un rango en sí mismo, valga la redundancia, es decir, que no sería de extrañar, por volver al ejemplo del rango entre los cinco u ocho meses, que hubiese diferencias notables entre el mínimo y el máximo, siendo así muy posible que a medida que nos acercamos al límite superior, se parezca más al rango siguiente que al suyo, esto es, que un peque de ocho meses encaje mejor en el rango entre los nueve y once meses.

A partir de los cuatro años el patrón se mantiene bastante estable y podremos observar poco a poco una reducción de las horas nocturnas, así como una mayor tolerancia a la flexibilidad en los horarios (dentro de unos márgenes pequeños, también es verdad).

Con unos ejemplos que incluyo a continuación lo verás con más claridad.



EJEMPLOS DE HORARIOS

Para comprender mejor los ejemplos, te dejo aquí una tabla resumen del número de siestas, aunque esto lo veremos más en profundidad en el capítulo pertinente.

EDAD	NÚMERO DE SIESTAS
5-8 meses	3-2
9-11 meses	2
12-17 meses	2-1
18-24 meses	1
2 años	1
3 años	1-0
4 años	0

Con todo, el número de siestas va a depender de la capacidad para dormir del peque porque, mientras no duerma siestas más largas, es normal que necesite más, y esto es correcto. Por eso, es necesario encontrar un equilibrio entre el número de siestas, los promedios que veíamos unos párrafos atrás y las ventanas de sueño esperables.

EDAD	1A VENTANA DE SUEÑO	2A VENTANA DE SUEÑO	3A VENTANA DE SUEÑO	4A VENTANA DE SUEÑO
5-8 meses	2-3 horas	2,5-3,5 horas	3-3,5 horas	3-3,5 horas
9-11 meses	2,5-3 horas	3-3,5 horas	3-4 horas	x
12-17 meses	2,5-3 horas	3-3,5 horas	3-4 horas	x
18-24 meses	5-6 horas	5-6 horas	x	x
2 años	5-6 horas	5-7 horas	x	x
3 años	5-6 horas	5-7 horas	x	x
4 años	12,5-14 horas	x	x	x

Nuevamente, las ventanas de sueño solo te resultarán útiles para disponer de un marco general

que seguir, ya que van a variar muchísimo dependiendo de la duración de las siestas. Estos valores pueden considerarse como reales cuando el peque ya se eche siestas razonablemente largas para cada momento de su desarrollo.

Siempre que las siestas sean cortas, tendremos más y ventanas de sueño más cortas. Esto es muy importante porque, si te fijas solo en los periodos de vigilia teóricos, estarás forzando el ritmo del bebé o niño sin conseguir los resultados esperados. De igual modo, cuanto mayores sean las siestas, más amplias serán las ventanas de sueño.

Siestas más largas, ventanas más largas. Siestas más cortas, más cantidad de siestas y ventanas más cortas.

El valor que mejor te puede guiar hasta establecer un patrón que te funcione son los promedios de sueño diurno.

EJEMPLO DE HORARIO

ENTRE LOS CINCO Y SIETE MESES

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Pasadas 2,5-3 horas del despertar, comenzar la primera siesta. (Duración ideal teórica: 60-90 minutos).
- * Después de haber comido, entre las 13.00 y las 14.00, empezar la siesta de la tarde. (Duración ideal teórica: 90-120 minutos).
- * Entre las 16.30 y las 17.30, empezar la tercera siesta. (De un solo ciclo, duración ideal teórica: 45 minutos).
- * Entre las 19.45 y las 20.30, iniciar la rutina de sueño.
- * Fin del día entre las 20.30 y las 21.00.



EJEMPLO DE HORARIO

ENTRE LOS OCHO Y NUEVE MESES

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Pasadas 2,5-3 horas del despertar, comenzar la primera siesta. (Duración ideal teórica: 60-90 minutos).
- * Entre las 14.30 y las 15.30h, empezar la siesta de la tarde. (Duración ideal teórica: 90-120 minutos).
- * Entre las 19.30 y las 20.00, iniciar la rutina de sueño.

* Fin del día entre las 20.00 y las 20.30.



EJEMPLO DE HORARIO ENTRE LOS DIEZ Y DOCE MESES

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Pasadas 2,5-3 horas del despertar, comenzar la primera siesta. (Duración ideal teórica: 60-90 minutos).
- * Entre las 14.30 y las 15.30, empezar la siesta de la tarde. (Duración ideal teórica: 90-120 minutos).
- * Entre las 20.00 y las 20.30, iniciar la rutina de sueño.
- * Fin del día entre las 20.30 y las 21.00.



EJEMPLO DE HORARIO ENTRE LOS TRECE Y DIECIOCHO MESES

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Pasadas 2,5-3 horas del despertar, comenzar la primera siesta. (Duración ideal teórica: 45-60 minutos).
- * Entre las 14.30 y las 15.30, empezar la siesta de la tarde. (Duración ideal teórica: 60-120 minutos).
- * Entre las 20.00 y las 20.30, iniciar la rutina de sueño.
- * Fin del día entre las 20.30 y las 21.00.



EJEMPLO DE HORARIO ENTRE LOS DIECINUEVE Y LOS TREINTA Y SEIS MESES

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Entre las 12.30 y las 13.30, empezar la siesta. (Duración ideal teórica: 60-120 minutos).*
- * Entre las 20.00 y las 21.00, iniciar la rutina de sueño.**
- * Acto seguido, dormir.

* El rango es amplio porque la siesta se deberá acortar a medida que los peques crecen.

** La hora de dormir variará dependiendo de la edad y la actividad del día.



EJEMPLO DE HORARIO ENTRE LOS TRES Y CUATRO AÑOS

* Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.

* La mayoría de los niños no dormirán siesta, pero se pondrá en práctica un tiempo tranquilo después de comer. Para los que sigan echándose la siesta, se aplicará el esquema anterior.

* Entre las 20.00 y las 21.00, iniciar la rutina de sueño.*

* Acto seguido, dormir.

* La hora de dormir variará dependiendo de la edad y la actividad del día.



Quizá hayas pensado que estos horarios eran totalmente diferentes a los que venías haciendo, que tu hijo no puede dormir de esa forma o que no son compatibles en modo alguno con tu vida. No te desanimes porque vamos a ir viendo la manera de alcanzar esos rangos teóricos, pero, además, tenemos que conseguir que encajen con tu vida.



CREAR UNA ESTRUCTURA REALISTA

Aunque es importante tener unos horarios acordes al momento vital o unas siestas que se asemejen a los rangos teóricos que hemos visto, esto por sí solo no marcará la diferencia. Así que, si no podemos seguir los horarios perfectos porque nuestra vida laboral no nos lo permite, porque nuestro peque no consigue descansar lo necesario en la escuela infantil o porque sus hábitos de descanso diurno están lejos de los rangos que te he presentado, no está todo perdido.

No quiero restar importancia a las tablas que has visto, son válidas, útiles, se cumplen en muchos casos, en la mayoría me atrevo a decir, pero no en todos, o, desde luego, no desde el primer momento. Por tanto, quizá aún no estés ahí, pero tu peque sí puede llegar a conseguirlo con tu ayuda.

Habrás veces que sientas que ya estás haciendo todo lo posible y que, en tu caso, las siestas son de otra forma (puede que más cortas y en mayor número, o menos de las que le corresponden, pero mucho más largas), y esto no tiene por qué estar mal. Y habrá ocasiones aún más complejas

en las que las obligaciones laborales impidan cumplir con los estándares. Te pongo un ejemplo muy común: un bebé empieza la escuela infantil con diez meses. Allí todos los niños hacen una siesta a la una del mediodía. Si están muy cansados, se les permite dormir en torno a las diez de la mañana, pero obligatoriamente tendrán que dormir esa siesta a la una. Cuando los padres lo recogen, pasa toda la tarde malhumorado y cansado y se queda dormido al volver del parque, a la hora que menos interesa, lo que se traduce en que luego no querrá acostarse. Analizando este caso veo, rápidamente que el problema está en la escuela infantil. A un niño de diez meses no le corresponde hacer ninguna siesta a la 13.00, ese es el horario de un niño de aproximadamente año y medio. Pero al mezclar niños de diferentes edades, les interesa organizar los horarios para poder atender de la manera más eficaz posible.

Este sería el horario teórico que veíamos unos párrafos atrás:

- * Inicio del día entre las 7.00 y las 8.00.
- * Pasadas 2,5-3 horas del despertar, comenzar la primera siesta. (Duración ideal teórica: 60-90 minutos).
- * Entre las 14.30 y las 15.30, empezar la siesta de la tarde.(Duración ideal teórica: 90-120 minutos).
- * Entre las 20.00 y las 20.30, iniciar la rutina de sueño.
- * Fin de día entre las 20.30 y las 21.00

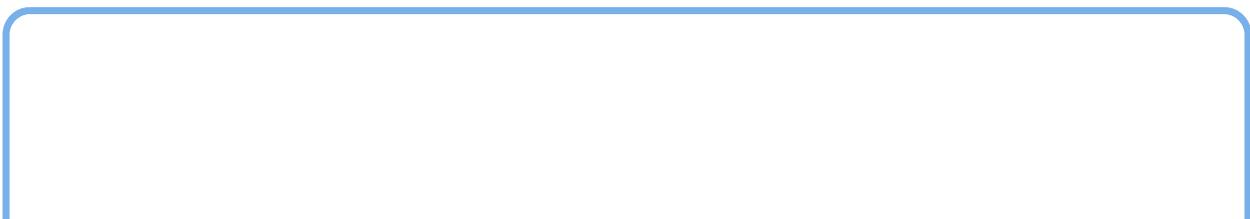


¿QUÉ ESTÁ OCACIONANDO EL PROBLEMA?

Para dormir de manera efectiva, necesitamos una presión de sueño adecuada. El bebé que presentábamos antes empieza su siesta a las diez de la mañana en la escuela, pongamos que, hasta las once, hasta aquí todo bien. Luego, lo obligan a dormir a la una del mediodía y, a base de generar hábito y porque todos lo hacen, termina por aprender a dormirse a esa hora, pero lo cierto es que no tiene suficiente acumulación de presión para hacerlo bien. Por tanto, poco después, apenas a las 14.15, abre los ojos. Y ahora pídele que aguante despierto hasta las ocho... Imposible. Así que, al volver del parque, al menor apoyo externo, se queda dormido a las siete y luego no hay quien lo acueste hasta las diez de la noche.

En este caso, si tenemos un niño con despertares nocturnos, no podremos saber si la estructura de horarios influye, porque claramente se halla tan lejos de resultarle útil que podría estar ocasionándole malas noches o desvelos. No podremos saber cuánto se debe a una mala estructura y cuánto a dinámicas que no funcionan.

Pongamos algunas soluciones.



OPCIÓN 1:

- * Pedir a la escuela infantil que le dejen dormir apenas un ciclo en la primera siesta (45 minutos).
- * Hacer su segunda siesta cuando está programada.
- * Cuando lo recogemos, antes de ir al parque, le damos la merienda y nos vamos a pasear con el carrito a una zona tranquila, o lo portamos para que se eche una tercera siesta. Esta será corta, máximo de un ciclo, pero si se despierta antes, nos valdrá también.



OPCIÓN 2:

- * Pedir a la escuela infantil que no le dejen dormir la primera siesta.
- * Esto hará que la segunda sea seguramente más larga, tendríamos que conseguir llegar a las dos horas o casi.
- * Adelantar bastante la hora de dormir, entre las 19.30 y las 20.00.



Ninguna de las dos soluciones es la ideal, pero son las que esa rutina nos permitiría. Tratamos de encontrar un equilibrio que pueda funcionar hasta que sea un poco más mayorcito, digamos a partir de los quince meses, cuando dormir una sola siesta sea una opción más realista. Entretanto, vamos a garantizar un sueño diurno suficiente.

Veamos otro caso que se me presenta con frecuencia: uno de los padres llega del trabajo a las ocho de la noche, después de un día de muchas emociones y movimiento. El bebé está cansado y se frota los ojos, pero al ver a su padre o madre, le gana la emoción y se activa rápidamente. Así que aprovechamos para hacer el baño y pasar tiempo con él, cenar en familia y después, irnos a dormir. En ese momento, el niño se pone a llorar cada noche, cuesta un buen rato serenarlo, y es raro el día que se queda dormido antes de las once, pero a las siete de la mañana siguiente se despierta como siempre, aunque haya dormido menos horas de las esperadas.

¿Qué podríamos mejorar aquí?

Es evidente que la activación que se produce al ver a su mamá o papá le hace salir del valle de actividad en el que se encontraba. El baño y la cena lo terminan de activar, pero el cansancio y la necesidad de dormir siguen ahí, por eso después aparecen el enfado, la frustración y el no querer irse a dormir y acabar el día.

Veamos opciones...

OPCIÓN 1:

Parece una obviedad, pero a veces no nos damos cuenta de la importancia de tener unos horarios acordes al momento vital de nuestro hijo. Cuando reflexionamos sobre ello, intentamos hallar el modo de poder llegar antes a casa, si esto fuera posible (que por supuesto no siempre lo es), pues sería bueno para poder realizar esas tareas en familia, pero en los horarios que mejor le vendrán al peque.



OPCIÓN 2:

Que la madre o el padre que están en casa cuidando del peque adelanten el baño, la cena y dejen todo listo para cuando llegue la pareja, que se podrá ir directamente con su hijo a pasar un ratito a la habitación. Algo de lectura tranquila, conexión y rutina de sueño.



Son muchas las situaciones que veo cada día en consulta, tantas como familias..., quizá haya que mover los horarios de comidas y cenas, pedir ayuda a algún familiar que pueda recoger antes al bebé para que duerma una buena siesta en casa. En definitiva, ver qué cambios podemos poner en práctica para adecuarnos un poco más al horario que tal vez necesite nuestro hijo. E incluso cuando esto no sea posible, nos quedará la opción de trabajar toda la parte emocional y de aprendizaje, pero seguro que con algo de imaginación puedes modificar un poco la estructura.

Lo importante es que sea algo que de verdad puedas integrar a largo plazo, si no, no funcionará. Y, si ya has hecho todo lo posible, entonces toca aceptar que durante una época (mientras crece y sus necesidades son más acordes a lo que puedes darle) igual su descanso será de peor calidad, pero hay otras muchas cosas en las que podrás seguir trabajando.

El horario es importante, pero no lo es todo.



EL EQUILIBRIO ES LA CLAVE

Para cerrar este capítulo dedicado a los horarios quiero recordarte algo importante: no puedes controlarlo todo.

A veces, y más si cabe en esta sociedad donde la información está tan cerca y es tan accesible, vivimos en una marea constante del «cómo deberías ser», «cómo debería dormir», «los 3

consejos que harán que sus siestas cambien», «consigue el horario perfecto», «anota las ventanas de sueño para tu hijo», etc. La lista es inagotable, pero el mensaje es único: «Podrías estar haciéndolo mejor, querida/o. No eres suficiente». Esto genera frustración, culpa, desaliento..., emociones que, te aseguro, no van a ayudar a que descanséis mejor. Además, hay muchos factores que no puedes controlar: cuando se pone enfermo, cuando le sale un diente, cuando todo se desajusta porque habéis hecho un plan un poco más movido, las vacaciones, los eventos, la Navidad... Y tampoco podemos perdernos la vida... ni dejarlo todo de lado todos los días, porque esto no es sostenible, ni es real, ni es sano para nadie.

A veces, en mitad de una asesoría, una familia, con cierta vergüenza, me dice: «Mira, Sara..., es que este fin de semana se casa un amigo de la familia... Estábamos pensando en ir solo uno para que el peque siga con su rutina, pero bueno, como está durmiendo mejor, también habíamos valorado que se quedara con los abuelos ese día. ¿Tú qué opinas?».

Marchaos. Disfrutad. Conectad con la pareja que erais antes de ser padres. Los abuelos pueden con eso y más, y mañana será otro día en el que podamos recuperar el ritmo.

Todos sabemos que esta pareja se pasará media boda mirando el móvil para comprobar que todo va bien, pero llegará un momento en que consigan desconectar y reconectar con ellos mismos, recargar las pilas, y esto solo puede traer bienestar a la familia, aunque el bebé se haya dormido mucho más tarde de lo que tocaba. Hablaremos de esto más a fondo en el capítulo de «Acompañamiento emocional».

Cuanto mejor es el descanso de la familia, menos se notan estas «crisis». Porque todos los niños duermen peor cuando tienen tos, están inquietos si no se encuentran en su entorno habitual, pasan la noche de pie o en un intento por gatear cuando están alcanzando estos hitos del desarrollo. Pero todo esto son momentos acotados. Así que céntrate en TODO lo demás. Y cuando vengan estos días, disfrútalos todo lo que puedas. Y si la siesta pilla fuera de casa porque la comida con los amigos se alargó y sabes que tu hijo es de los que duermen poco y mal cuando no está en calma, quédate igual, disfruta de ese plan, y mañana dedícate a recuperar esa calma que sabes que le funciona.

Balance, equilibrio. Cuando a días más movidos les siguen otros más tranquilos, en los que mantener la estructura es nuestra prioridad, no hay grandes cambios.

Ahora vamos a ver qué estrategias podemos emplear para mejorar las siestas del peque.



Siestas



Este capítulo guarda mucha relación con el anterior, así que te recomiendo que, si estás teniendo dificultades con las siestas de tu peque, leas el apartado sobre los horarios en primer lugar, para establecer el marco estructural aproximado que puede funcionar con tu hijo. En las siguientes páginas nos centraremos en ver cómo llegar hasta ahí desde la situación actual.

El sueño diurno se diferencia del nocturno por ser habitualmente más inmaduro, tener una duración de ciclos más corta y presentar muchos más cambios. Como, además, el aprendizaje adquirido con el sueño diurno afecta al nocturno, y viceversa, aunque para ti hacer siestas más cortas o tener que dormir con ellos toda la siesta sean circunstancias incluso placenteras, no podremos saber realmente cuánto están afectando las siestas a sus despertares nocturnos o desvelos hasta que tengamos un descanso válido, de modo que toca empezar por aquí.

Durante los primeros meses de vida, asistimos a una modificación constante de patrones, de reducción de horas, de cambio de número de siestas hasta llegar a dormir una sola, momento en el que alcanzamos cierta estabilidad (aunque la duración se irá reduciendo también). Dejarán de dormir la siesta aproximadamente entre los tres y los cuatro años. Por esta razón, encontrar la estabilidad en su descanso diurno y tener el sueño suficiente para que las noches se den de manera óptima a veces se convierte en un verdadero rompecabezas. Ya hemos dedicado el capítulo anterior a hablar de la organización de los horarios, así que en este nos vamos a centrar en optimizar las siestas actuales y, sobre todo, en conseguir finalmente un horario diurno sostenible.



SOSTENIBLE NO ES PERFECTO

Hay demasiada información sobre la importancia del sueño diurno, incluso yo misma he sido defensora de esta teoría en otros momentos. Es importante, desde luego, pero creo que se ha confundido el tener un sueño diurno de calidad con seguir unos estándares imposibles para muchos.

El sueño diurno tiene que entenderse como una herramienta para conseguir dos objetivos:

- * Que el descanso nocturno ocurra de la mejor manera posible.
- * Que el niño pase un día agradable.



Para alcanzar el primer objetivo, necesitamos cumplir con unas cuotas de sueño razonables que estén bien repartidas en el día, pero que no siempre serán los rangos teóricos perfectos. Para que el niño se encuentre bien y no esté agotado y malhumorado, estas mismas cuotas serán suficientes.

Es importante que no estés ni con el reloj ni con el cronómetro a todas horas para controlar el tiempo que ha dormido, porque esto genera mucho estrés y mucha culpa, y podrías acabar entrando en un bucle de intentarlo todo para que tu peque duerma noventa minutos de siesta, puesto que has leído que así tiene que ser, pero tu hijo solo duerme cincuenta. Y tú llegas a creer que eres responsable de esa situación.

Insisto en que no quiero quitarle importancia. Está claro que, si tengo, por ejemplo, un hijo de nueve meses que duerme media hora por la mañana y cuarenta minutos por la tarde, seguramente no se cumpla ninguno de los dos objetivos que acabamos de exponer. Pero tan claro está esto como que no por presionarte vas a lograr que esas siestas sean más largas y, que cuando lo consigas, esto no hará que los despertares desaparezcan mágicamente.

La buena noticia es que este comportamiento tiene algunas lecturas positivas también. La primera: aunque no puedas tener un horario perfecto, aunque tu hijo sea de los que se echan siestas cortas haz lo que hazas, también hay esperanza para ti (más adelante te desvelaré este punto). Y la segunda: podemos buscar un equilibrio ajustándonos a la realidad actual y que esa realidad se modifique hasta llegar a la «perfección» que buscamos, pero quizá no suceda, y tampoco está mal.

Cada niño, cada familia, cada circunstancia requieren un abordaje individual.

A veces nos encontraremos con dificultades organizativas. Resulta que literalmente es imposible que duerma a tal hora porque está con el abuelo y, por ahora, el abuelo no consigue dormirlo. En otras ocasiones intervendrán obstáculos incontrolables, por ejemplo, vivimos en una casa ruidosa donde los vecinos se empeñan en poner música cuando toca dormir. Y en otras nos toparemos con una realidad biológica o evolutiva que debemos aceptar sin más, como que los ciclos del peque son particularmente cortos, su sueño diurno es inmaduro o está atravesando alguna «crisis» de crecimiento.

En cualquiera de estos casos, siempre habrá margen para avanzar en alguna dirección: siestas más largas, más previsibles, con mayor autonomía, etc., Cuando realmente veas que ya no hay más que hacer, como digo, siempre nos quedará toda la parte emocional y de aprendizaje. Así que tranquilas, tranquilos, que vamos a mejorar.

Empecemos por ver algunas estrategias que podéis aplicar para conseguir que las siestas sean más estables.

En el capítulo dedicado a los apoyos de sueño profundizaremos en la relación que tiene la utilización de estos apoyos en las siestas y también cuando después queramos abordarlos por la noche (básicamente durante los despertares nocturnos), porque es bastante habitual encontrarnos con discrepancias sobre este punto.

Yo no tengo problema en dormir
en brazos a mi hijo para que se eche la siesta,
lo que no quiero es hacerlo siete veces cada noche
mientras paseo por toda la casa.

Lo que ocurre es que una cosa está estrechamente vinculada a la otra, por lo que, cuando quieras abordar ciertos apoyos, deberás hacerlo tanto de día como de noche. Ahora bien, como seguro ya sabes, esto puede hacer que las siestas se vayan al traste. Por tanto, vamos a diferenciar dos fases para llegar a siestas de mayor duración y calidad:

- * Conseguir que se aproxime a los rangos teóricos esperados para su edad o encontrar una estructura que cumpla con las dos condiciones que exponíamos al empezar este capítulo: que no llegue agotado al final del día y que no pase la jornada de mal humor y cansado.
- * Mantener esas mismas siestas con un método alternativo a su hábito externo de conciliación para, en caso de que lo necesitemos, podamos ir trabajando la generación de nuevos apoyos para abordar los posibles despertares nocturnos.



Podemos afirmar que el primer paso es imprescindible si tu objetivo es mejorar las siestas; el segundo solo será necesario en el caso de que quieras trabajar en sus apoyos de sueño. Como digo, profundizaremos en esto más adelante.

1. Conseguir que se aproxime a los rangos teóricos esperados para su edad

Para mejorar el sueño diurno tenemos dos posibles estrategias, y una u otra van a depender más de nuestro hijo que de nosotros. Me refiero a alargar las siestas y aumentar el número de las mismas.

Incrementaremos el número solo cuando alargarlas no sea posible o si habitualmente lo es pero hoy tienes un mal día; es decir, son estrategias dinámicas, y esto es muy importante.

El sueño diurno tiene un carácter de adaptación muy grande, por lo que, como he comentado anteriormente, no debes considerar las tablas de horarios o duraciones como algo rígido, sino que dependerá de cómo se esté dando el día realmente. Las tablas serán una guía que seguir, pero tendremos la suficiente autonomía para realizar las adaptaciones necesarias, incluso diarias, para que se cumplan las dos condiciones que hemos repetido varias veces: que no pase el día de mal humor porque está agotado y que no llegue a la noche tan cansado que no sea capaz de dormirse.

Para aumentar el número de siestas, lo único que tendremos en cuenta es la explicación que ya hemos dado en el capítulo de horarios: a siestas más cortas, ventanas de sueño más cortas y, en consecuencia, mayor número de siestas.

Vuelvo a dejarte por aquí la tabla de rangos totales de sueño diurno y nocturno para que te sirva de referencia y sepas si necesitas ampliar el número de siestas.

EDAD	SUEÑO DIURNO
5-8 meses	2,5-4 horas
9-11 meses	2,5-3 horas
12-17 meses	2-3 horas
18-24 meses	1,5-2 horas
2 años	1-2 horas
3 años	1-1,5 horas
4 años	0 horas

Ahora veamos cómo alargar las siestas.

Si consideras que tu horario diurno es demasiado caótico, centrarte unos días en aumentar bastante el soporte y estar pendiente de sus ciclos de sueño diurnos te pueden ayudar a identificar cómo podrías lograr que sus siestas durasen más. En este punto, por si acaso es algo que te frustra, quiero decirte que lo de dormir la siesta sin despertares es algo que algunos niños no

consiguen nunca. La razón es que el sueño diurno es más ligero y tiene ciclos más cortos, pero esto no significa que haya que seguir corrigiendo cosas; es de esas circunstancias que sí pueden depender del desarrollo de tu hijo.

Por tanto, cuando hablo de alargar siestas me refiero a conseguir que haya más cantidad de ciclos de sueño por siesta, aunque esto suponga rupturas intermedias. Ten en cuenta que un niño puede llegar a dormirse de nuevo con cierta facilidad hasta en dos ocasiones por siesta, lo que significa que podría pasar de una siesta de treinta minutos a otra de noventa con el apoyo suficiente. Este es el tiempo que cuenta, el total, aunque haya sido fraccionado y entre medias haya tenido algún despertar de hasta quince minutos.

Empecemos entonces por medir cuánto duran los ciclos de sueño diurno de tu hijo.

Un ciclo normal y saludable va a oscilar entre treinta y cincuenta minutos más o menos en el día, dependerá de la edad y de la madurez del peque. Si observas detenidamente, comprobarás que, si tarda, por ejemplo, treinta y cuatro minutos en despertarse de media, ese patrón se repite siesta tras siesta.

Como decía, los ciclos de sueño son diferentes en el día y en la noche y pertenecen a la parte más evolutiva del sueño. Esto es, van cambiando, pero si hoy hicieras una «foto» de cuánto duran los ciclos y la compararas con varias siestas en varios días consecutivos, verías que las variaciones son pocas.

Una vez que tengas la medida cogida, retomemos el ejemplo de los treinta y cuatro minutos. Tienes que establecer cuáles son sus periodos de sueño muy ligero, ligero y profundo. Te aconsejo que vuelvas al glosario del principio del libro y repases los ciclos de sueño si no sabes exactamente a qué me refiero.

El espacio de sueño «muy ligero» es breve, ocurre al inicio y final de cada ciclo y, si tenemos un niño con ciclos particularmente cortos, como en el ejemplo que estamos trabajando, dispondrás de poco tiempo para conseguir apoyarlo y que enlace. Sin embargo, si estás pendiente, observarás que hay un periodo sensible, donde empieza a moverse, sus párpados están más activos, hasta que finalmente se despierta. Es en ese periodo sensible cuando debes prepararte para intervenir con rapidez.

Casi seguro que tienes algún método infalible con el que logras que tu bebé descanse. La succión y el contacto físico son dos recursos que a la gran mayoría de bebés les funcionan para dormir y enlazar ciclos. En esta primera fase, has de tener tu herramienta —teta, chupete, brazos, movimiento— lista para usar en cuanto identifiques que se acerca ese momento. Si esa herramienta eres tú, es decir, duerme bien, pero solo si estás presente todo el tiempo, prográmate unos días para poder cumplir esa condición y disfrútalo... Duerme si te puede el cansancio o llévate la tableta o el móvil con tu serie favorita y unos cascos, tu e-book..., lo que sea, para estar pendiente e intervenir a la mínima.

Cuando pasa este periodo más sensible, hay niños que en los primeros quince minutos tras el despertar son bastante fáciles de reconducir, pero otros se espabilan y no queda más remedio que

dar por terminada la siesta. De hecho, es poco probable que si no consigues volver a dormir a tu hijo en los primeros quince minutos lo hagas después. Así que, cuando ocurra esto, seguid con el día.

Esta estrategia contradice en cierta manera el paso 2, el que nos permitirá abordar esos hábitos en la noche, pero es necesaria si te encuentras en una situación de siestas muy cortas o mucho descontrol porque el cerebro, cuando ha aprendido algo en circunstancias óptimas y con todo el apoyo posible, de la forma que para mí es más familiar, es más probable que luego sea capaz de aprender otras cosas en circunstancias más difíciles. Además, este punto te va a permitir ir poco a poco. Un ejemplo común es querer trabajar en nuevos hábitos que no dependan solo de la succión, como podría ser incorporar los brazos, pues podrías hacer la primera siesta de otro modo y, si no sale muy bien, acortar la ventana de sueño y hacer la siguiente con succión para garantizar el descanso. Y así, poco a poco, irás disponiendo de más herramientas para poder escoger las que te resulten más sostenibles y eficaces.

Ahondemos en esto...

2. Mantener esas mismas siestas con un método alternativo a su hábito externo de conciliación

Este segundo paso solo será necesario si has identificado alguna circunstancia en la que sientes cierto bloqueo y que te gustaría modificar, sobre todo por la noche.

Como explicábamos unas líneas más arriba, si tu peque solo se duerme junto al pecho y, aunque no te incomoda, te gustaría repartir ese peso y que se pudiera dormir en brazos también en los despertares, será bueno generar nuevos apoyos, primero de día (y a la hora de acostar), antes de tirarnos a la piscina y querer lograrlo en los despertares. Porque todos sabemos que el humor y la tolerancia a que las cosas no sean como esperamos no es igual a las tres de la tarde que a las tres de la mañana. No obstante, esto va a depender de tus objetivos, no es un paso imprescindible. Si quieres centrarte solo en que sus horarios sean mejores, más previsibles, con siestas más largas, probablemente lo logres con el paso 1.

Veamos ahora cómo conseguir que enlazar esos ciclos sea más llevadero con apoyos que dependen del movimiento.



APOYAR LAS SIESTAS CON MOVIMIENTO

El traqueteo del carrito por una zona empedrada, un paseo porteando al niño, un viaje en coche, una hamaca para bebés, etc., son herramientas que a algunos bebés y niños pueden ayudarlos a sentirse en calma para poder iniciar el sueño. Incorporar estos elementos en las siestas (que no en las noches), puede resultarte de gran ayuda para sostener el sueño y que las siestas vayan siendo

más largas y, sobre todo, que ocurran con diferentes apoyos para que pueda ser más fácil. Veamos cómo podemos utilizarlos.

Carrito

La contención de las cinchas y el movimiento son dos elementos que suelen resultar agradables para muchos niños. Si además empiezas usándolo mientras paseas sin intención de que se duerma, generarás una dinámica de calma que favorecerá que se convierta en un activador del sueño en poco tiempo.

Puede que estés leyendo esto y pienses que tu hijo ni se ha dormido ni lo hará en la vida en el carro, pero créeme cuando te digo que, si quince minutos antes de su hora de la siesta empiezas a salir a pasear por una zona tranquila y empedrada, puedes generar un hábito que no existía y que te puede resultar de gran ayuda para alargar sus siestas. La idea es que comiences el paseo durante su siesta, luego reduzcas el movimiento solo a los momentos en que has identificado que el ciclo se rompe y, finalmente, vayas probando a que se eche la siesta en casa con el carrito, si puedes, y con la menor intervención posible.

Hamaca

A veces está lloviendo o hace un calor sofocante y no puedes salir a la calle para la siesta. Entonces, si no te entra el carro en casa, la opción anterior no te sirve. La hamaca en estos casos puede ser también de ayuda.

El enfoque es similar: contención y movimiento. Intenta que el movimiento no sea excesivo, ve jugando a incorporar pausas en las que no lo muevas en absoluto y, sobre todo, utilízalo en los momentos críticos de ruptura de ciclo. Es una estrategia que se usa con frecuencia en las escuelas infantiles, y no es por casualidad.

Hay unas hamacas que integran una vibración constante que, cuando tenemos una situación de sueño diurno muy lejana a la ideal, pueden resultar útiles. La vibración y el sonido blanco que genera la hamaca puede que relajen a tu peque y le resulten muy agradables a la hora de iniciar su sueño. Lo ideal en estos casos es que te hagas con una que permita tanto mantener la vibración como regularla por intervalos, porque así podrás modular el apoyo y retirarlo cuando mejoren sus siestas.

Coche

Seguimos con el mismo método, esto es, contención y movimiento. El coche tiene un efecto relajante que en muchos casos produce una somnolencia casi inmediata en algunas personas. Con los bebés, sin embargo, a veces resulta el lugar en el que más rápidamente se enfadan. Pero cuando conseguimos que el peque disfrute del paseo, es más que probable que, si le coincide con

un periodo de sueño diurno, se eche una agradable siesta.

Es habitual ir sentados con ellos atrás cuando son pequeños para poder atenderles con eficacia, pero esto puede generar bastante enfado y estrés porque están acostumbrados a que, cuando lloran, los cojamos; se trata de una comunicación directa y eficiente. Sin embargo, en el coche nos empeñamos en cantar, ponerles el chupete, distraerlos con cualquier cosa que se nos ocurra, y esto a veces ocasiona que lloren y lloren sin parar: «¿Pero por qué no me coge y me da la teta ya?!».

Desde su punto de vista tiene toda la lógica. Y desde el nuestro también. Obviamente, no los cogemos porque no es posible, pero eso ellos no lo entienden. Por tanto, si tu peque es de los que se enfadan, te animo a que pruebes a no sentarte con él, sino en el lugar reservado al copiloto (o piloto si te toca conducir), e instales unos buenos espejos que estén bien reflejados entre sí para que puedas vigilarlo cómodamente. El espejo le servirá de distracción y a ti, para verle en todo momento, y quizá esto acabe con los enfados. Y, cuando esos berrinches terminen, será bastante probable que pueda dormir en el coche, eso sí, con motor encendido hasta que la siesta acabe porque en cuanto pares... fin del sueño.

Porteo

En este caso el contacto físico estrecho, el olor, el sonido de nuestro cuerpo y el movimiento son tremendamente relajantes para ellos. La dinámica es un poco la misma que hemos estado explicando: primero siesta sin dejar de pasear, después parando entre ciclos de sueño y finalmente probar a soltarle del porteo y dejarlo primero a tu lado y en su espacio después.

Si estás trabajando en reducir el soporte en brazos, aprender a portear a la espalda puede ser un primer cambio tolerable y a ti te permitirá continuar con muchas de las tareas que necesites realizar.

Echarse la siesta juntos

Aunque parece un consejo muy básico, es realmente efectivo y puede suponer, aunque no lo parezca, un avance hacia su sueño autónomo. Si estás trabajando, por ejemplo, en reducir la leche para dormir, tumbarte con el peque, primero acunándolo encima de ti, después a un ladito, luego en su colecho y tú cerca, etc., de acuerdo con vuestra propia progresión, hará que las siestas sean más largas y agradables para él y que tú tengas un momento de descanso o, al menos, de pausa. De esto hablaremos después en el capítulo de «Sueño autónomo».

Sonido orgánico

Como apoyo a cualquiera de las técnicas anteriores, usar sonidos orgánicos basados en ruido blanco o rosa también puede ayudar a mantener el sueño.

Asegúrate de que esté encendido todo el tiempo (para que no se despierte porque deje de sonar) y de que puedas regular el volumen, así podrás ir bajándolo poco a poco hasta hacerlo desaparecer por completo cuando su descanso diurno sea mejor. En el apartado de apoyos de sueño encontrarás un ejemplo concreto.

Puedes combinar el sonido orgánico con cualquiera de las otras técnicas durante una siesta, pero no combinar técnicas entre sí (por ejemplo, carrito y luego cama, o brazos y luego carrito) cuando estés retirando apoyos, porque así podrás avanzar hacia una mayor autonomía.

Aunque ya lo he explicado, es importante recordar que estas técnicas serán útiles en el día, pero no aconsejo usarlas para dormir a los niños de noche ni en sus posibles despertares porque podemos vernos en una situación incluso más complicada que la que ya podéis estar teniendo.

Vamos a ver ahora qué señales de sueño nos pueden dar pistas para ir encajando horarios, siestas, rangos, etc.



TIPOS DE SEÑALES DE SUEÑO Y CÓMO IDENTIFICARLAS

Vamos a encontrarnos con tres niveles de acumulación de sueño que nos darán tres tipos de señales: tempranas, intermedias y tardías.

En los niños la presión de sueño guarda una estrecha relación con su regulación, por lo que si no tienes ni idea de cuándo necesita dormir y todavía no estás en el punto de poder acomodar sus horarios a los rangos teóricos que te he explicado, quizá esto te ayude. No obstante, hay dos cosas importantes que tener en cuenta:

- * Esto son solo ejemplos razonablemente comunes, pero cada persona tiene señales de sueño propias que tendrás que ir observando y aprendiendo a interpretar en tu hijo.
- * Cuando el sueño nocturno es muy fraccionado, ocurren desvelos, la suma de las horas nocturnas no basta, etc., es normal que el sueño diurno también se vea afectado y las señales de sueño se den antes de lo previsto.



Por tanto, habrá que tratar de ir adaptando horarios y ventanas de sueño al esquema que encaje por edad para no poner a dormir «de más» al niño y encontrarnos con siestas demasiado cortas.

Un ejemplo muy claro es que muestre cansancio apenas una hora después de haberse levantado por la mañana (en peques de más de seis meses). Su cuerpo nos lanza señales de que necesita dormir, tú las identificarás, lo acostarás y se dormirá.

Conclusión: tenía sueño.

Pero luego, a la media hora estará despierto, con lo que se nos ha trastocado todo el día, puesto que son apenas las nueve de la mañana y ya ha hecho su primera siesta. Por tanto, habrá que buscar el equilibrio entre el horario, las ventanas de sueño, la presión de sueño y las señales que da el niño y adaptar la situación.

Parece muy complicado, pero verás que poco a poco vas a ir encajando todas las piezas.

Señales tempranas

Se aproxima un valle de actividad, el cuerpo se va preparando poco a poco para el descanso. Verás que su agitación empieza a ralentizarse, sus movimientos son más lentos, parpadea más despacio, algunos bebés tienen cierto enrojecimiento de la zona de la frente (lo que llamamos «cejas rojas»). Falta muy poco, pero todavía no está listo para dormir.

Es el momento, por ejemplo, de acelerar la hora de la comida si no tenemos todo listo y no queremos que sea un desastre porque, cuando nos sentemos a comer, se haya «pasado de rosca». O, por la noche, es la hora de ir terminando el baño y prepararnos el fin del día.

Señales intermedias

Son las que nos indican que ha llegado el momento de acostarse. Algunas son muy comunes, como el bostezo, tocarse las orejas, frotarse los ojos o la nariz, y otras, propias de cada niño. En cuanto dejemos pasar un poco de tiempo, empezará ya a sentirse de peor humor, así que porteo, carrito, cuna, brazos, teta, lo que toque... y a dormir. Es ahora cuando están más receptivos al descanso y cuando este será más fácil de conseguir.

Señales tardías

Algunos niños no son muy claros mostrando los dos pasos anteriores y, de repente, nos encontramos con un peque bastante molesto, que patatea, se arquea, se resiste mucho al sueño, parece que está muy cansado, pero lo último que va a hacer es dormirse. Si este suele ser tu caso, trata directamente de adelantar treinta minutos cualquier periodo programado.

Cuando ya hayas llegado a este punto, lo primero que toca es regular al peque para poder avanzar, porque en ese estado no se va a dormir. Como ya hemos visto, el contacto físico y el movimiento serán dos grandes aliados. Una vez que esté sereno, podréis volver a intentarlo.

Para terminar este capítulo, veamos en qué etapas aproximadamente ocurren las llamadas transiciones de siestas, momentos en los que se reduce el sueño diurno, y también qué pistas nos dan.



TRANSICIONES DE SIESTAS

Transición de tres a dos siestas

Ocurre aproximadamente entre los seis y los ocho meses, aunque puede darse antes o después, dependiendo del peque.

Es la transición más natural de todas porque realmente se produce cuando el bebé es capaz de dormir al menos hora y media seguida (no necesariamente del tirón, puede requerir apoyo). En el momento en el que observes que duerme siestas más largas, podrás empezar a ampliar ventanas de sueño y, poco a poco, la tercera siesta irá desapareciendo porque no nos entra en el día.

- * **Cuándo:** 6-8 meses.
- * **Señal:** duerme periodos de sueño más largos.
- * **Cómo:** alargando ventanas de sueño hasta que desaparezca la tercera siesta.



Transición de dos siestas a una

De forma natural, sin intervención por parte de los adultos, es extraño que ocurra antes de los quince meses o más tarde de los veinte. La media teórica se sitúa en los dieciocho meses.

A esta edad, muchos peques ya van a la escuela infantil, y este suele ser un hito que empuja a la familia a planificar una sola siesta, puesto que, en las escuelas, por norma general, los acuestan a todos después de comer. Lo importante aquí es la capacidad de dormir que tenga el niño porque, aunque los adultos queramos que se eche una sola siesta, si de momento su siesta más larga es de una hora, difícilmente podrá aguantar todo el día. En ese caso tocará programar siestas antes y después de esa. Pero si el peque duerme casi dos horas en una siesta, estará listo.

- * **Cuándo:** a partir de los quince meses.
- * **Señal:**
 - Sumando sus siestas, los tiempos están por debajo de lo esperado.
 - Si duerme la primera y la segunda le cuesta.
 - No quiere dormirse en la primera.
- * **Cómo:** eliminando la primera siesta y adelantando la segunda.



Transición de una siesta a ninguna

El momento de dejar la siesta viene muchas veces marcado desde fuera también, por ejemplo, cuando empiezan el cole con tres años y las condiciones de descanso no son las habituales, o el nivel de estimulación hace que el niño no quiera parar y descansar.

Normalmente, empezarán por no dormir la siesta entre semana, pero tendrán más tolerancia a echársela en fin de semana por ser momentos algo más tranquilos, lo que nos permitirá, además, retrasar un poco la hora de dormir estos días. La primera pista será, precisamente, la hora de dormir. Vas a observar que cuando se eche siesta, luego no querrá acostarse de noche y todo se retrasará mucho.

- * **Cuándo:** a partir de los tres años.
- * **Señal:** no quiere dormir siesta y, si la duerme, la hora de ir a la cama de noche se retrasa bastante.
- * **Cómo:** eliminando por completo la siesta y adelantando la hora de dormir.



Ahora que hemos profundizado bastante en el día, en el siguiente capítulo empezaremos a abordar las noches, concretamente, el momento de irse a dormir.



Hora de dormir



La hora de irse a dormir es, probablemente, la más importante del día; de hecho, si hay un momento que tienes que tratar de mantener estable, con no demasiados cambios en cuanto a horario se refiere, sería este. Por eso, siempre que ayudo a preparar los horarios a las familias que trabajan conmigo en consulta, tras estudiar su situación, empiezo por la hora de dormir y termino con la de despertar. Resulta tan importante porque es cuando ocurre el último valle de actividad del día, que tienes que hacer coincidir con la hora de fin de estímulos, la rutina de sueño y, por último, el momento de dormir. Cuando esto no ocurre, se dan situaciones del tipo:



«Mi hijo no se duerme hasta las once de la noche».



«Mi hijo sabe que llega la hora de dormir y se resiste».

Para identificar también qué señales nos lanza el peque y saber que hemos llegado a ese momento, repasa las señales de sueño que hemos detallado en el capítulo anterior.

Es bastante habitual encontrar casos en los que el peque se echa una siesta al final del día, incluso pasadas las siete de la tarde, y luego no hay forma de que duerma por la noche. Esto ocasiona varias dificultades:

- * Tras el último valle de actividad, si no acuestas al niño, el cuerpo no entenderá bien qué está ocurriendo y, pasado un tiempo, volverá a activarse muy notablemente para salir de ese valle porque le estamos dando la señal de que no toca dormir.
- * La hora de dormir es tan importante porque ocurren determinados procesos hormonales que garantizan que, si el descanso se inicia en ese momento, será más profundo y de mayor calidad.

- * Acostar más tarde a tus hijos no garantiza en absoluto (más bien todo lo contrario) que tarden más en despertarse; por tanto, estarán ya con déficit de sueño nocturno y el día empezará del revés.



Es por eso que no podemos elegir la hora de dormir que más nos convenga, sino la que se acomode realmente al ciclo vital de nuestro hijo, que con bastante certeza se encontrará entre las ocho y las nueve de la noche.



HORA DE FIN DE ESTÍMULOS

Volvamos sobre este concepto que hemos presentado en el primer capítulo.

La integración del aprendizaje y los estímulos que el bebé o niño reciben a lo largo del día se realiza en las horas nocturnas. Es bien conocido que, para disfrutar de noches tranquilas, es necesario tener días tranquilos y, sobre todo, que el final de la jornada esté totalmente enfocado en ir lanzando las señales correctas al cerebro de nuestro hijo para que se predisponga al descanso. Veamos algunos de los estímulos que es necesario tener bajo control.

Uso de pantallas

Los efectos negativos de dispositivos como tabletas, smartphones o la propia televisión son más que conocidos por todos. A continuación, os detallo las recomendaciones más actualizadas en primera infancia:[1]

- * 0-2 años: evitar por completo el uso de pantallas.
- * 2-6 años: entre media hora y una hora al día como máximo.



Además, es muy importante no utilizarlos en estos momentos:

- * Una hora antes de irse a dormir.
- * Durante las comidas.
- * Mientras paseamos con el carrito.
- * En el coche (salvo para sobrevivir a largos viajes).



Añado algunas recomendaciones adicionales:

- * Ampliar el tiempo sin dispositivos a dos horas antes de irse a dormir.
- * No permitir el uso autónomo hasta al menos los seis años (sobre todo, no dejarles la tableta para que vayan cambiando rápidamente de un vídeo a otro).
- * Revisar el contenido en profundidad, no solo para controlar el mensaje, sino también el ritmo.



El ritmo es realmente importante y afecta a sus días y a sus noches. Es fundamental que los dibujos que ven no tengan música y movimiento constantes, que no sean excesivamente trepidantes y, en general, que traten de que representen situaciones de la vida cotidiana más que grandes aventuras en las que los personajes están en riesgo. Insisto, no me estoy fijando tanto en el contenido, que eso por descontado, sino en el ritmo.

Quizá recordéis los famosos *Teletubbies*. Ellos serían un buen ejemplo de ritmo lento y mezcla de imágenes reales con personajes ficticios. En la actualidad series como *Twirlywoos* o *El jardín de los sueños* cumplen en cierta medida con ese patrón. Quiero aclarar que yo no recomiendo ver dibujos, lo ideal es no ver televisión, pero sé que por diferentes circunstancias las pantallas conviven con nosotros y, si las usas, estas serían mis sugerencias en cuanto a contenido y tiempos máximos.

Videollamadas

Hoy en día todos tenemos un smartphone en el bolsillo y nuestros hijos han aprendido a comunicarse a través de él con sus seres queridos, a veces incluso a diario. Ya sea para compartir un momento con otros familiares o amigos que están cerca, o para poder ver a los que están lejos, las videollamadas se han convertido en una rutina en muchas casas.

Aunque la imagen que les devuelve la pantalla es de un ser querido, no deja de ser una interacción con un medio audiovisual, que no solo les afecta por el contenido de la interacción en sí misma —se emocionan al ver a personas que les gustan—, sino por la visualización de esa pantalla y cómo el cerebro recibe la información de ese encuentro.

Por tanto, en el caso de las videollamadas recomiendo lo mismo que he explicado en el punto anterior para el resto de las pantallas.

Juguetes musicales

En esta categoría se encuentran todos los juguetes que emitan luz o música, y que les resulten especialmente emocionantes.

Como alternativa, es hora del juego libre y no estructurado, de movimiento en libertad para los más bebés, de sacar puzles, encajables, cuentos..., actividades que concentren el ejercicio de las manos y fomenten cierta concentración. Todo esto deberá acompañarse de una luz adecuada para ir preparando el cuerpo para el descanso.

Luz

Sin llegar a apagar por completo la casa, sí que es buena idea bajar un poco la luz si tenemos la opción de regular la intensidad, o echar las persianas cuando estemos en meses más luminosos, cuando a la hora de irse a dormir todavía hay mucha luz en el exterior. De este modo vamos creando un clima de transición hacia el descanso.

Cena

La cena se puede incorporar desde el inicio de la alimentación complementaria, si el peque tiene interés y está de ánimo en ese momento. Hay alimentos que favorecen un sueño más profundo, como algunas proteínas animales (el huevo y el pescado azul), frutas (el plátano o las fresas) y ciertos cereales, por ejemplo, la avena (no los que venden para preparar papillas).

No obstante, tomar o no tomar estos alimentos no va a suponer una gran diferencia. Lo importante es que el balance calórico sea el correcto todo el día. Tomar mucho alimento para la cena o el famoso biberón cargadito de cereales no hará que el peque despierte más o menos.

Última toma de leche

Dormir a los bebés tomando teta o biberón es natural y placentero. La leche es otro de los alimentos que favorece el sueño, particularmente la materna, y no hay nada malo en quedarse dormido tomando teta o biberón. Como veremos más extensamente en el capítulo dedicado a los apoyos de sueño, la dificultad con la combinación succión-dormir se da cuando no hay otra forma de acostar a ese peque.

Para valorar si darle la última toma dentro o fuera de la rutina de sueño, hazte esta pregunta: ¿Tu hijo es capaz de dormirse de otra forma, con otra persona y sin tomar leche, por ejemplo? Si la respuesta es «sí», entonces no hay ningún inconveniente en que se duerma succionando. Si la respuesta es «no», entonces te aconsejo que saques la toma de leche de su rutina de sueño y se la ofrezcas un rato antes de irse a dormir. De este modo, intenta aprovechar ese momento de inicio del descanso, que es el más propicio, para practicar otras fórmulas para dormirlo o el vínculo con

otras personas de la familia.

Baño

He dejado el baño para el final, pero esto no significa que tenga que ser lo último, de hecho, para valorar el mejor momento de realizar el aseo hay que ver con qué energía sale nuestro hijo tras bañarlo. Si es de los que termina excesivamente estimulado, ya sea porque está muy excitado o porque se enfada mucho al sacarlo del agua y querer vestirlo, y no es algo que consigas regular con facilidad, entonces será mejor programar el baño en otro momento del día no tan cercano a la hora de dormir.

Finalizadas las tareas de fin del día, vamos con la rutina de sueño.



QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA RUTINA DE SUEÑO

Acabamos de ver algunas actividades que se repiten cada día, como la cena, el baño, el tiempo de juego libre, etc. Son rutinas, desde luego, pero no entrarían dentro de la rutina de sueño, que a veces se confunde con las tareas rutinarias antes de ir a acostarse: el cambio de pañal, la toma de leche, poner el pijama, lavar los dientes, etc. Es indudable que todas estas acciones, que estarían dentro de la estructura de tareas de final del día, anuncian que llega la hora de acostarse, pero no podemos considerarlas una rutina de sueño. Esta diferenciación es importante porque muchas familias hacen todas estas tareas, y el niño cada vez se va enfadando un poco más, precisamente porque sabe que llega la hora de dormir, y termina con un enojo mayor al entrar al dormitorio.

La rutina de sueño es un tiempo de conexión final necesario no solo para que el peque sepa que es hora de dormir, sino para propiciar la energía necesaria, las emociones, el acompañamiento, etc., para que lo consiga en las mejores condiciones posibles. Por tanto, tiene que cumplir las siguientes condiciones:

- * Será a puerta cerrada en el dormitorio donde descansará el resto de la noche.
- * Será solo junto con la persona que va a acompañarlo hacia el sueño ese día.
- * Tendrá una duración de entre diez y veinte minutos (dependerá de la edad —cuanto más bebé sea, más corta— y cómo de cansado o activo esté el peque, pero eso serían unos tiempos mínimos y máximos bastante acertados).
- * Será igual, o tan parecida como sea posible, para cualquier persona que la realice, por lo que será interesante que se pacte cómo se va a llevar a cabo.
- * Finalizado ese tiempo, se apaga la luz y empieza el momento de dormir, en el que nos adentraremos más adelante.





OTROS FACTORES QUE TE PUEDEN AYUDAR

Luz

Hemos estado comentando la importancia de ir bajando la intensidad de la luz desde que se inicia la hora de fin de estímulos y habrá que continuar también así en el dormitorio durante la rutina de sueño. Mantén la luz necesaria para poder leer cuentos o las actividades que hayas programado, pero que sea una suave en la medida de lo posible.

Dos preguntas habituales a este respecto son: ¿debo dejar alguna luz de noche encendida? y ¿es necesario que haya total oscuridad? Sobre las luces auxiliares, no son necesarias y suelen activar más a los niños cuando se despiertan. Es mejor que tengas alguna fuente de luz suave que lleves encima para atender esos momentos (la pantalla del móvil, por ejemplo). A veces, cuando son más mayores, pueden pedir alguna luz porque sienten miedo a la oscuridad. Si esto ocurre, una luz roja de enchufe será la más recomendable, pero solo en el caso de que pidan ese apoyo.

Sobre la oscuridad, va a depender. Hay niños muy sensibles a los que la oscuridad total los ayuda a descansar mejor y a iniciar el sueño en mejores condiciones. Otros, sin embargo, no son tan sensibles a este estímulo. Esa va a ser la clave. Observa cómo le afecta y decide. Si no sabes si le afecta de algún modo, empieza entonces por oscuridad total y, a medida que veas que su descanso se estabiliza, prueba a aumentar la luz dejando la puerta un poco abierta, que entre algo de luz por la ventana, etc.

Ruido

Antes de entrar al dormitorio, intenta que el nivel de ruido de la casa esté al mínimo posible. Al menos durante la primera etapa del sueño, el silencio puede ser de bastante ayuda para que el peque alcance el sueño profundo con éxito. A partir de ahí, es más difícil que se despierte, pero si escucha estímulos durante la rutina de sueño, o se despierta en los primeros minutos tras dormirse, es más que probable que tengas un inicio de noche torcido.

Temperatura

Tener una temperatura agradable en la habitación, ni frío ni calor, con alguna fuente de calefacción o refrigeración que no sea directa, siempre va a sumar y, sobre todo, te evitará preocupaciones sobre si se despierta por algo relacionado con esto.

Es importante también que la ropa sea adecuada según el momento: en épocas más calurosas, ropa de algodón ligera, y en los meses más fríos, sobrepijamas con el TOG necesario (TOG son las siglas de Thermal Overall Grade, en español, calificación térmica general).

Normalmente, lo de tapanlos con mantas es poco realista porque los niños se pasan la noche

empujándolas y, además, para los más bebés no es seguro. Por tanto, un buen sobrepijama, a ser posible de los que dejan los pies libres, será tu mejor opción para favorecer su movimiento y que tenga la temperatura adecuada.

Esencias

Los difusores con aceites aptos para niños, como puede ser la lavanda, podrán ayudar también a crear un clima agradable para el momento de irse a dormir.

Ya tenemos todo listo para que la rutina de sueño sea totalmente agradable. Ahora vamos a ver algunos ejemplos para poner en práctica este momento según la edad del peque.



RUTINAS DE SUEÑO POR EDAD

De tres a cinco meses

En esta primera etapa se trata, sobre todo, de empezar a trabajar una diferenciación clara entre el día y la noche. Todavía no van a prestar mucha atención a este momento, pero sí te puede interesar que, cuando se inicie el tiempo nocturno, te vayas al espacio de descanso y estéis allí hasta el momento de dormir.

A esta edad la hora de dormir todavía es tardía, echan bastantes siestas y aún no han encontrado su ritmo de descanso, así que es habitual que se sitúe en torno a las diez de la noche o más tarde.

Una vez en la habitación, puedes poner algo de música suave de fondo durante cinco o diez minutos, tumbarte con él, acariciarlo mientras escucháis la música, puedes cantarle bajito, susurrarle. Podrías también, si necesitan más contacto, tumbarle encima de ti o dar un paseo con él por el cuarto mientras suena la música, contarle alguna historia con tu propia voz, etc.

Cuando pase el tiempo dedicado a la rutina de sueño, baja la luz al mínimo posible o apágala del todo, y quédate en el dormitorio acompañándolo.

De cinco a doce meses

A partir de este momento, los patrones de sueño van estando cada vez más claros y la rutina de sueño empieza a cobrar mucha importancia. En torno al quinto mes, más o menos, comienza a practicar una rutina más estructurada, con una duración breve, de unos diez minutos para empezar.

La música seguirá siendo una buena aliada, siempre durante el momento de la rutina, no de manera permanente. Puedes apoyarte también en algún proyector de luces.

A medida que crezca y muestre más interés, podrás ir incorporando cuentos cortos y sencillos

de ventanas y texturas, normalmente a esta edad disfrutan de leer siempre el mismo, y aumentar la duración, siempre valorando si está muy cansado y debemos optar por algo más rápido, o si necesita un extra de calma y tiempo en exclusiva y te va mejor alargarla un poco más.

De doce a veinticuatro meses

Los cuentos suelen ser grandes aliados para casi todos los peques en esta edad, aunque a veces se ponen muy nerviosos, quieren tocarlos, «leerlos» ellos. Los cuentos con personajes que repiten una misma historia o acciones suelen gustarles mucho porque entienden bien qué va a pasar y se van anticipando a la historia.

Sin embargo, si observas que los cuentos lo estimulan demasiado, alguna acción más manipulativa, como juguetes de encajables o puzzles de pomos, también podrán ser útiles en este momento.

Finaliza la rutina con algo de música, una última historia contada por ti, alguna canción que le guste que le cantes y apaga la luz para acompañarlo hacia su descanso tomándolo en brazos, tumbándote a su lado o dejándolo en su cuna o cama, según cada peque.

De dos a tres años

En este momento es cuando la rutina de sueño se nos puede ir un poco de las manos porque empiezan a querer alargar mucho la hora de dormir, así que será clave tener una estructura clara.

Elige los cuentos que leeréis (a esta edad ya disfrutan de historias más largas), repasa las tareas importantes como beber agua, ir al aseo, coger cualquier muñeco u objeto importante para ellos. Todo esto te resultará necesario para anticipar el momento.

El control del tiempo adquiere especial relevancia, por lo que puedes apoyarte en relojes de arena o alarmas visuales que lo ayuden a saber cuándo empieza y cuándo acaba. De este modo, puedes evitarte un enfado de fin del día porque tu peque no tenga ganas de apagar la luz.

Más de cuatro años

La rutina de sueño será cada vez más un momento para disfrutar, conectar, compartir algo importante que ha pasado en el día, leer ese cuento que tanto le gusta y tener a mamá o papá solo para ellos durante este tiempo.

Aquí ya suelen tolerar bien leer uno o dos cuentos, despedirse y quizá escuchar una última canción de nuestra propia voz mientras apagamos la luz y ellos se terminan de dormir.

Disfruta de este momento, entra siempre sin pretensiones, sin urgencia. Esta parte es importante a cualquier edad y será el inicio de una noche que empezará con la mejor energía posible.

Para terminar este apartado dedicado a las rutinas de sueño, quiero darte dos claves para cada

edad:

Si tienes un bebé... rutinas y contacto físico

Hasta aproximadamente los dos años, la repetición de actividades al final del día y de horarios, y una rutina de sueño estructurada y clara que toda la familia realice por igual serán la mejor manera de ir preparando al peque para el descanso. Además, el contacto físico será esencial para acompañarlo y que esté regulado y listo para el sueño. Dormirlos en brazos o tumbarse con ellos será lo más efectivo en esta etapa.

Si tienes un niño... límites y confianza

Cuando vayan creciendo, deberás tener claro qué va a pasar y qué no, contar con un marco coherente y razonable será lo que más seguridad les aporte. Nos pueden ayudar las famosas tablas de rutinas donde el niño va girando tarjetas cada vez que realiza una tarea: ponerse el pijama, lavarse los dientes, cenar, etc.

Además, y aunque nos parezca que ya tenemos un niño que es capaz de muchísimas cosas, la noche tiene siempre ese factor un poco de despedida y necesitará un extra de confianza para poder descansar bien. Así que no tengas prisa por salir del cuarto cuando se duerma y acompáñalo esos primeros minutos para que esté tranquilo.



USO DE MELATONINA EN BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Antes de cerrar este capítulo os quiero hablar brevemente de los suplementos de melatonina.

La melatonina es una hormona que produce nuestro cuerpo y que está implicada en el ritmo circadiano de sueño-vigilia, por eso ayuda a que los niños se duerman antes. Todo lo que hemos explicado en este capítulo está enfocado a conseguir un funcionamiento correcto, a que el cuerpo entienda que se acerca el momento de descanso y a regular la melatonina de manera natural. La melatonina no está indicada en ningún caso para resolver despertares y lo más importante: no es inocua, no debe tomarse sin una supervisión clara y una pauta concreta de tu pediatra de referencia.

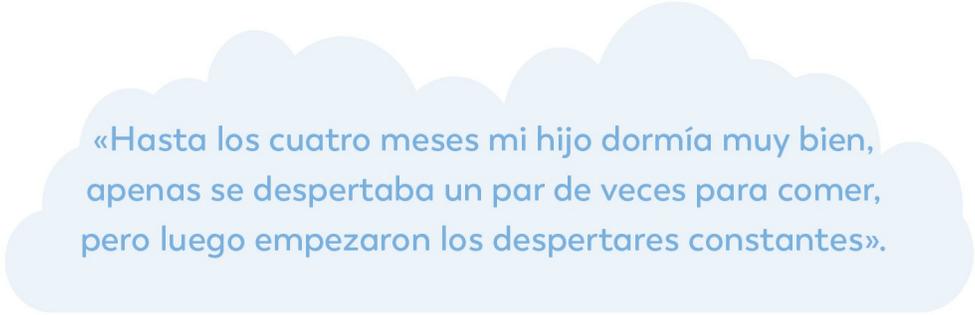


Despertares nocturnos



Si hay una dificultad relacionada con el sueño infantil que nos hace instalarnos muchas veces en la desesperanza y el agotamiento, esa es los despertares nocturnos. Quizá ya hayas identificado algunas de las dificultades a las que te enfrentas en otros capítulos de este libro, pero lo que realmente te preguntas es cómo conseguir que tu hijo se despierte menos durante la noche.

Como curiosidad te diré que el famoso dicho «dormir como un bebé» no hace referencia en absoluto a que los peques duerman mucho o muy seguido, más bien a que hasta los cuatro meses aproximadamente, puesto que, simplificando mucho, solo tienen dos fases de sueño, ligero y profundo, caen muy rápido en este sueño lento del que es más difícil despertar. De hecho, es muy habitual encontrarme en consulta historias que empiezan con un:



«Hasta los cuatro meses mi hijo dormía muy bien, apenas se despertaba un par de veces para comer, pero luego empezaron los despertares constantes».

Hablamos de despertares tan constantes que, en muchos casos, ocurren incluso cada hora. Vamos a centrarnos en ese momento tan temido del que tal vez hayas oído hablar o vivido en primera persona.

La «crisis» de los cuatro meses

Antes de meterme en materia, te explico el porqué del entrecomillado: me considero enemiga del concepto «crisis» en lo que se refiere a la primera infancia. Creo que forma parte de la tremenda *infoxificación* en la que vivimos hoy en día en términos de crianza, y es que si buscas en internet la palabra «crisis» seguida de la edad de tu hijo, el buscador te devolverá siempre algún resultado. No bromeo. La búsqueda de «crisis bebé 1» arroja lo siguiente:



Crisis bebé 1



- Crisis bebé 1 año
- Crisis bebé 1 mes
- Crisis bebé 15 meses
- Crisis bebé 18 meses
- Crisis bebé 10 meses
- Crisis bebé 12 meses
- Crisis bebé 16 meses
- Crisis bebé 10 semanas
- Crisis bebé 11 meses
- Crisis bebé 1 mes y medio

Hay familias que atraviesan todas las crisis y otras que apenas perciben los cambios, pero, desde luego, si te preparas para algo, estarás más alerta a las señales y acabarás encontrando razones para justificar que, en realidad, lo vuestro:

Es evolutivo.

Esta respuesta, que dice todo y nada, vale para justificar cualquier momento vital de tu pequeño y a veces nos deja muy vacíos pensando que solo toca esperar.

Está también la variante:

Son los dientes.

Que conste que no quiero quitarles hierro a los hitos evolutivos —de crecimiento, emocionales

(escribe aquí lo que te ayude a llevar mejor esto)—, pero también quiero recordarte que muchas claves están en ti y en cómo percibe esos momentos.

Volvamos al tema y a la que vamos a llamar a partir de ahora la «progresión de los cuatro meses», que hablar bonito siempre ayuda.

El primer dato importante es que es irreversible.

Antes de este momento, el patrón de sueño de los niños es totalmente errático, no tienen claro cuándo toca siesta o no, si es de noche o de día, etc., y nuestro papel es básicamente ir aprendiendo día a día cómo interpretar de manera efectiva sus señales de sueño para poder acompañarlos. Nos encontramos todavía en una de las etapas más fáciles en lo que a sueño se refiere. Entonces, a los cuatro meses, empiezan los cambios y observamos que:

- * Duermen considerablemente menos de día.
- * Están más irritables y lloran más para dormir.
- * Empiezan a despertarse mucho de noche, cada hora, o menos incluso.



Y entre los cambios menos perceptibles tenemos:

- * El ritmo circadiano del sueño-vigilia empieza a funcionar.
- * Adquieren las cuatro fases del sueño que mantendrán el resto de sus vidas.
- * Sus ciclos de sueño comienzan poco a poco a alargarse.



Vale, Sara, pero ¿qué hacemos?

Nada. ¿Te acuerdas de lo que te contaba al principio del libro? Tu hijo ya sabe dormir, cuanto más intervengas en ese proceso, peor te irá. Es aquí donde, efectivamente, surgen muchas de las dificultades cuando, de repente, todo se empieza a complicar, y pones todo tu empeño en dormir al peque día y noche de maneras que te resultan algo más efectivas.

Y aumentan mucho las tomas nocturnas.

Y empiezas a dormirlo subido en la *fitball*.

Descubres que, si te pones de pie, das tres pasos para adelante, dos para atrás y giras 35 °C, se duerme antes.

Y lo haces, y lo repites, y empiezas a crear hábitos donde antes no hacían falta.

Si de verdad quieres un consejo para esta transición, intenta no hacer nada. No le des más de comer porque si, por ejemplo, hasta la semana pasada tomaba tres veces por la noche, de repente no necesita nueve. No empieces a moverlo muy enérgicamente en tus brazos, en el carro, en la cuna, etc., si hasta ahora no lo hacías. Intenta no poner en práctica todo lo que se te ocurra, sé paciente. Y, sobre todo, tumbate mucho con él, ofrécele contacto físico sin restricciones, portéalo con frecuencia y acompáñalo mientras todos estos cambios biológicos se acomodan.

Cuando menos te lo esperes, estarás buscando «crisis bebé cinco meses» y ya habrás pasado el «terrible» momento.

Si esta información te llega tarde, no te preocupes, que todo tiene arreglo. Vamos a empezar a hablar de esto que nos gusta tanto a los padres: la normalidad.



¿QUÉ ES NORMAL EN CUANTO A DESPERTARES NOCTURNOS?

La respuesta corta sería que todo es normal. Los bebés y niños pequeños tienen un sueño más inquieto que los adultos, más fraccionado y, obviamente, más inmaduro. No es raro en absoluto encontrarnos con bebés que tienen ciclos de sueño de apenas treinta minutos en el día, o de cuarenta y cinco o sesenta minutos por la noche, y al finalizar cada uno de esos ciclos se producen sus transiciones, que muchas veces acaban en despertar.

Esta es la primera diferenciación importante: transición - despertar nocturno - desvelo.

Todos hacemos transiciones. Es ese momento en el que te das la vuelta y te acomodas en la almohada, te tapas, te destapas, echas un vistazo a tu bebé... y sigues durmiendo. En los adultos estas transiciones ocurren de media cada noventa minutos o dos horas, y ya hemos dicho que en los peques pueden ser más frecuentes.

En estas transiciones nuestros hijos aprovechan y comprueban que estamos cuidando de manera efectiva de ellos, algunos nos tocarán si nos tienen a mano, se sentarán, nos mirarán y se volverán a dormir, pedirán algo de leche, se arrimarán un poco más, etc. Esa validación del cuidado es para ellos cada vez menos necesaria y poco a poco esas transiciones serán cada vez menos perceptibles para nosotros.

En ocasiones, si esto no sucede de manera natural y el peque no genera esa confianza y esa capacidad de volver a dormirse, pueden surgir dos situaciones:

- * Que las transiciones se conviertan en despertares nocturnos, es decir, ya no es cosa de unos instantes.
- * Que sigan siendo transiciones, pero requieran de una intervención directa por tu parte: cógeme, dame teta, muéveme, ponme el chupete, etc.



Entramos así en el terreno de los apoyos de sueño, en el que profundizaremos después, y que puede suponer una dificultad.

Por último, estarían los desvelos, esos momentos en los que el despertar pasa de la media hora y puede llegar a durar incluso dos horas o más. Nos encontraremos, o bien con un niño tranquilo y sin ganas de volver a acostarse, o bien con un peque irritado porque está cansado y no consigue dormirse. Luego ahondaré sobre cómo actuar en cada caso.

Como puedes ver, se dan diferentes situaciones y todas son normales. Es normal que se desvelen, que necesiten validar que estamos ahí, que algunos despertares sean más largos, etc. Por eso, más que hablar de lo que es o no es normal, para mí suele ser más acertado centrarnos en lo que está funcionando o no para tu familia, puesto que cuatro despertares para pedir biberón y volver a dormirse —dos con cada padre— pueden suponer una situación llevadera para muchos, o seis despertares para tomar teta, darse la vuelta y volver a dormirse, si al día siguiente puedes recuperar algo de sueño con una siesta. Pero también puede ocurrir que dos despertares en los que hay que dormirlo en brazos, si al día siguiente nos espera un trabajo exigente y otro hijo también nos necesita, se vuelvan absolutamente insoportables para muchas familias.

Hay dos factores clave que van a marcar cómo vivas esto: tus circunstancias personales y tu tolerancia a la falta de sueño.

Asimismo, he observado muchas veces que cierta dinámica ha funcionado en una familia durante mucho tiempo, todo el mundo estaba cómodo, pero ya no..., y nos sentimos culpables por querer cambiar algo que a todos nos iba bien, que hemos incluso fomentado. El caso es que antes funcionaba y ahora no, así que es el momento de abordarlo.

Sea como sea, solo tú sabes cómo os está afectando vuestra situación particular y cuáles son los cambios, pequeños o grandes, que os aportarían mayor bienestar.

Entendido. Pero ¿cuándo mejora?

Esto es lo que más de cabeza trae a muchas familias, la falta de horizonte, el no saber hasta cuándo, el no saber si es una crisis, si aguantar un poco más, etc.

Siempre digo lo mismo, que incluso aunque no hagas absolutamente nada, tu hijo terminará por dormir más seguido y tú volverás a descansar mejor, pero en cuanto a los plazos... pues no hay una ciencia exacta. Sí puedo afirmar que, si llevas mucho tiempo instalado en estas dificultades, es poco probable que se resuelvan espontáneamente en un plazo corto o medio. Para conseguir diferentes resultados es necesario modificar algo. Pero también te puedo asegurar que a partir de los dos años y medio o tres años casi todos los niños duermen más seguido, o tienen otras dificultades más llevaderas, como que duerman bien si estás con ellos o que tarden mucho en dormirse, pero luego descansen varias horas.

Si al leer estos plazos has sentido cierta desazón, quiero que sepas que podemos poner en práctica muchas cosas para mejorar esa situación y encontrar una fórmula que funcione para ti y tu familia. Voy a empezar por darte dos claves importantes que puedes aplicar desde hoy mismo y repercutirán de forma positiva en vuestro descanso.

Clave 1: No «cortes» sus despertares

Si algo aprendemos pronto los padres es que, si actuamos con rapidez ante el menor movimiento de nuestros hijos, conseguiremos que no se despierten; es decir, si cortas el despertar, te habrás librado hasta la próxima. Lo que pasa es que solo esperando, viendo realmente qué intervención necesita (si es una transición y lo resuelve, o se despierta, o se desvela, o qué), podrás entender a fondo cómo acompañarlo de la mejor manera posible. Así que hay que pasar por unos cuantos desvelos para empezar a resolver sus despertares.

Si intervienes tan rápido, generarás la necesidad de que cada vez que está en sueño ligero «sucede algo», y, al final, las transiciones se convierten en despertares si no ocurre ese «algo», así que pasarás de haberte ahorrado un problema a haber generado uno bastante más complicado y que requerirá mayor intervención. Además, cuando empiezas a no interferir en esas transiciones, observas con perplejidad que muchas veces siguen su curso y el peque se vuelve a dormir sin más.

Si el despertar se produce, podremos acompañarlo de la manera más efectiva según los objetivos que tengamos en ese momento (que serán diferentes si estás trabajando en sus apoyos de sueño o reduciendo tomas o concentrado en cualquier otra meta). Si acaba por desvelarse, aborda ese desvelo también según lo que esté pasando realmente (si está de buen humor o no, por ejemplo. En las próximas líneas te amplío esto).

Clave 2: No intentes terminar con el desvelo cuanto antes

Volvemos a la máxima de no dormir a los hijos. Explicaba antes que un desvelo puede tener dos tipos de abordaje, dependiendo de si estamos ante un bebé o niño desvelado y activo o desvelado y enfadado. Los desvelos, además, guardan muchísima relación con el sueño diurno, por lo que, aparte de lo que voy a contarte ahora, te conviene repasar a fondo los capítulos de horarios y «Siestas».

SI EL PEQUE ESTÁ DE BUEN HUMOR

No hacemos nada, nos mantenemos al margen totalmente, no tocamos, no hablamos, no nada. Haz como si estuvieras durmiendo. No intentes dormirlo, no enciendas luces, no salgas del cuarto para hacer otra actividad y repetir la rutina de sueño a ver si así se duerme. Céntrate en mejorar los horarios diurnos. Y sé paciente.

Ante tu inacción, pueden pasar dos cosas:

- * Que estar desvelado deje de ser interesante, el sueño vuelva y se quede dormido de nuevo.
- * Que se enfade.



SI EL PEQUE ESTÁ ENFADADO

En este caso, volvemos a la otra máxima: para poder dormir hay que estar regulado. Un niño enfadado, que se siente solo, que está padeciendo cualquier malestar, no se va a dormir. Entonces abrázalo, pásalo, háblale..., haz lo que te resulte útil o para conseguir que se encuentre mejor, que regrese la energía de calma necesaria para poder dormirse y, cuando esté de buen humor, regresa al punto anterior.

Otra circunstancia que genera mucha inseguridad a la hora de abordar un despertar o desvelo es la relacionada con cuánto y cuándo necesitan comer. En el siguiente capítulo vamos a profundizar en esto.



Tomas nocturnas



Entender a fondo las necesidades nutricionales y afectivas de nuestro hijo durante la noche puede ser realmente relevante para abordar otros aspectos como los apoyos de sueño o el acompañamiento hacia un sueño más autónomo. Por esta razón, en este capítulo vamos a ver en detalle qué puedes esperar de su alimentación nocturna y a analizar las diferencias entre la succión nutritiva y la afectiva, así como sus distintos abordajes.



SUCCIÓN NUTRITIVA

Es una succión lenta y profunda, hay movimiento mandibular, escuchamos que traga, está tomando leche. Dependerá de la edad y el momento que dure más o menos en cada toma.



SUCCIÓN AFECTIVA

Es una succión rápida, se observa más a nivel de labios, la utilizan para regularse, cuando se están adormilando, cuando se están relajando.



En una toma de biberón, hablamos de succión nutritiva cuando están tragando la leche, y de succión afectiva cuando hacen «chupitos» de leche para regularse y volver a dormirse. En una toma de teta, vemos las dos succiones: empiezan con succión afectiva, que también tiene una función de estimulación de la subida de la leche, y luego pasan a una tanda de succiones nutritivas más larga. A esta le sigue un poco de succión afectiva, vuelven a tragar, pero menos que la primera vez. Y así varias veces hasta que observemos que se quedan solo en succión afectiva, y se sueltan, o bien porque no quieren continuar ahí, o bien porque se les cae el pezón de la boca al quedarse dormidos.

Los dos tipos de succión son importantes y cumplen su función, aunque si nos encontramos

tratando de reducir o eliminar por completo las tomas nocturnas, es importante diferenciar entre uno y otro.

Hablaré de destete nocturno en diferentes momentos de este capítulo, pero voy a utilizar ese término de manera general para referirme tanto a la reducción como a la eliminación de las tomas nocturnas, y tanto para pecho como para biberón. Cuando una estrategia se refiera solo a teta o a biberón, lo especificaré también.

No recomiendo realizar una retirada total de las tomas nocturnas guiada por nosotros hasta aproximadamente los dieciocho meses (hay excepciones, pero hay que verlas con el apoyo necesario). En cambio, si lo hace el niño de manera natural, adelante.

Empecemos por definir cuánto puede necesitar comer durante las horas nocturnas.



NECESIDADES NUTRICIONALES

Para poder dormir y no reclamar alimento por la noche, las necesidades nutricionales del día han de estar cubiertas. Lo primero que debes tener en cuenta para valorarlo es la capacidad del estómago del bebé. Por tanto, para quitar tomas no podrás guiarte ni por lo que pesa, ni por lo mucho o poco que come de alimentación complementaria o por si se despierta más o menos.

Es muy habitual pensar que si el peque se despierta a veces enfadado, pero no siempre, esto se debe a que tiene hambre. Como ya hemos explicado, la succión ejerce una función regulatoria también, por lo que esta pista no es tan clara como podríamos esperar. Además, intervienen otros factores, como el metabolismo propio de cada persona, si está con teta o con biberón, si pasa muchas horas sin beber leche porque está en la escuela y allí no toma, y un largo etcétera, y debes contemplarlos para valorar tu situación particular. Por eso, diferenciar claramente entre succión afectiva y nutritiva es lo que más pistas te va a dar para saber si los requerimientos nocturnos son por regulación o por nutrición (o por ambas, que suele ser lo más habitual).

Si partimos de la base de que las calorías diurnas están cubiertas, una aproximación teórica a las tomas nocturnas **nutritivas por edad** sería la siguiente:

- * Menos de 6 meses – A demanda.
- * De 6 a 12 meses – 1 o 2 veces, aunque algunos, ninguna.
- * 12 a 18 meses – 1 o ninguna.
- * Más de 18 meses – No suelen necesitar comer.



Si tienes dudas, puedes empezar por observar su succión afectiva y nutritiva en el día y, cuando lo tengas claro, repetir esta observación durante la noche, así podrás ir teniendo más

pistas sobre cuánto necesita comer.

Respecto a los despertares, como decía anteriormente, la intensidad, la duración y el nivel de enfado no son datos muy fiables para saber si lo que reclama es por hambre, por hábito o por regulación. Vamos a ver estrategias que nos ayuden a afrontar esto. Pero antes explicaremos el despertar que sí nos indica claramente que necesita comer.

Cuando sí tienen hambre

Si te encuentras reduciendo o eliminando tomas y observas que, en un momento dado de la noche, cuando han pasado varias horas, tu peque empieza a despertarse muy seguido, probablemente sea que necesita comer o beber. Suelen ser despertares en los que lo ayudas a dormirse, se vuelve a acostar, coge bien el sueño, pero pasados diez, quince o veinte minutos como máximo, comienza a despertarse de nuevo.

Si lo observas dos o tres veces seguidas, dale su toma porque es indicativo de que necesita leche. En cualquier caso, si tienes dudas, consulta con su pediatra de referencia, que conoce su historial de crecimiento y podrá orientarte bien sobre cómo abordar las tomas nocturnas.



ESTRATEGIAS PARA LA SUCCIÓN NUTRITIVA

Aumentar calorías en el día (pecho y biberón)

Si tu peque come más de noche de lo que pudiera esperarse, lo primero que hay que valorar es que tome suficientes calorías de día. Hay peques que, a medida que van creciendo y explorando el mundo, tienen tanta necesidad de actividad que no se centran en hacer tomas efectivas en el día, apenas son chupitos, y, cuando llega la noche, necesitan recuperar.

En este caso, ofrece leche cada tres horas como máximo (si te la pide antes, se la das) para garantizar que vaya tomando en diferentes momentos. Intenta que sea en un lugar tranquilo, con las menores distracciones posibles, para que pueda hacer poco a poco tomas más largas y nutritivas.

En el caso de los bebés que toman lactancia materna y pueden rechazar el biberón, si la madre pasa bastante tiempo fuera de casa, pueden hacer huelgas de leche hasta que su madre regrese. En este caso, también sería esperable que reclamasen más por la tarde y por la noche. Para garantizar el consumo de leche en esos momentos, podremos ir haciendo una adaptación al biberón: empezamos por ofrecerle leche de la madre, siempre por otra persona que no sea ella e idealmente sin que la mamá esté en el mismo lugar. Si hacemos esto cada día, iremos consiguiendo aumentar su tolerancia al biberón, y así podrá hacer tomas cuando no sea posible darle el pecho.

Por último, es tan habitual como incorrecto que, a causa de la incorporación de la alimentación

complementaria, reduzcamos la leche para que coman más, pero esto puede llevar a estancamientos e incluso pérdidas de peso, y, en cuanto al tema que nos ocupa, a más despertares.

Hasta el año, la leche hay que ofrecerla antes de las comidas, hay que priorizar la ingesta de teta o biberón. Esto se irá regulando poco a poco a medida que coman más y, a partir del año, se empiezan a dar poco a poco las tomas después de las comidas. Nuevamente tu pediatra puede orientarte sobre las recomendaciones más actualizadas al respecto.

Incorporar fórmula o lactancia en diferido (pecho)

En ocasiones, el peque se despierta las veces que es esperable por su edad, pero la madre desea repartir el peso de la alimentación nocturna. En este caso, te aconsejo incorporar el biberón como se ha explicado en el punto anterior (primero en el día), para luego poder hacer las tomas de pecho o de biberón según se necesite, a fin de que el bebé pueda obtener las calorías necesarias y la madre sienta cierto descanso.

Reducción por tiempos (pecho)

Cuando hacen muchas tomas de noche y no demasiadas de día, es decir, tienen el patrón de alimentación cambiado, puede ser útil ir reduciendo la leche que beben de noche para conseguir que esas calorías empiecen a reclamarlas en las tomas diurnas. Para ello, utiliza como referencia el tiempo que tarda en succionar de manera nutritiva durante la noche y, desde la media, comienza a reducir en tomas alternas los minutos hasta eliminarlas.

* Ejemplo: *has calculado que succiona 7 minutos de manera nutritiva.*

- Toma 1: 7 minutos
- Toma 2: 5 minutos
- Toma 3: 7 minutos
- Toma 4: 5 minutos
- etc.

* Pasados 3-4 días

- Toma 1: 7 minutos
- Toma 2: 3 minutos
- Toma 3: 7 minutos
- Y así...



Cuando las tomas intermedias desaparezcan, podrás valorar si seguir eliminándolas de esta forma hasta llegar al rango teórico de tomas nutritivas para su edad.

Reducción por mililitros (biberón)

Siguiendo el mismo esquema, tomamos la media de mililitros que hace por biberón.

* Ejemplo: *has calculado que toma 150 ml de media en cada toma.*

- Toma 1: 150 ml
- Toma 2: 120 ml
- Toma 3: 150 ml

* Pasados 3-4 días

- Toma 1: 150 ml
- Toma 2: 90 ml
- Toma 3: 150 ml

* Etc.



Y así, continúa la progresión para reducir tomas durante la noche y aumentarlas por el día.



ESTRATEGIAS PARA LA SUCCIÓN AFECTIVA

Si has notado que la mayor parte o la totalidad de la succión que realiza tu hijo es de tipo afectiva, las estrategias anteriores no van a resultarte muy útiles, ya que en este caso nos encontramos en el plano del aprendizaje. Para generar nuevos apoyos a la hora de dormir, eliminar el principal durante un tiempo suele funcionar bastante bien para generar otras alternativas. Sin embargo, en un niño que aún necesita comer, esto no es posible con la succión. Nos enfrentamos entonces a una situación en la que no sabes cuándo darle de comer y cuándo no, si el despertar está siendo más largo porque lo que realmente tiene es hambre, etc.

Como he dicho antes, la intensidad del despertar no va a marcarte la pauta, puesto que, a lo mejor, a las doce de la noche tolera que lo duermas en brazos, vuelve a despertarse una hora más tarde y entonces acepta otro tipo de apoyo, pero a las dos de la madrugada el enfado ya es de tal nivel que tú entiendes que, sí o sí, tiene hambre. Le das la toma, y se duerme. Y tú concluyes que, efectivamente, era hambre. Sin embargo, a las tres y media se despierta de nuevo. Y así, despertar tras despertar, noche tras noche.

Es, de hecho, habitual encontrarnos con niños que hacen muchas más tomas nocturnas que diurnas, niños que cada dos horas como máximo se enfadan tanto que les damos la toma porque

eso solo puede ser hambre. Durante el día, no obstante, aguantan tres, cuatro o cinco horas sin comer y, además, cuando piden la toma, no lo hacen con ese enfado. Ante estas situaciones, separar por completo el aporte de calorías de los despertares nocturnos suele ser de mucha ayuda, puesto que, por un lado, le darás las tomas que necesita y, por el otro, atenderás los despertares con un apoyo alternativo, ya con la garantía de que ha comido lo que necesita.

Tomas durmiendo (pecho y biberón)

Las tomas durmiendo no suponen una reducción de despertares. Esto es importante que lo tengas en cuenta porque es más que probable que te pase lo siguiente: hace una toma, por ejemplo, a las once de la noche y se despierta a las doce reclamando succión. En cualquier caso, tú podrás atender ese despertar con más tranquilidad, ya que aunque el enfado sea intenso —estáis cambiando la dinámica habitual—, sabrás al menos que hambre no es.

Hacer una toma durmiendo requiere cierta práctica, así que empieza por ver de qué manera te apañas mejor mientras continúas con el resto de tomas nocturnas. Puedes aprovechar el momento de irte tú a dormir.

Con pecho: acércate a tu peque, observa si está quieto y tiene una respiración tranquila. Sácalo de su cuna o cama y acerca tu pezón a su boca. De manera refleja se enganchará; si no, estimula un poco la zona entre el labio superior y la nariz. Si estáis en colecho, también puede funcionar tumbarte a su lado.

Con biberón: también puedes cogerlo, pero no siempre es necesario, puedes simplemente incorporarlo desde el tercio superior de su espalda y acercarle el biberón a la boca.

Las tomas durmiendo han de ser cortas y efectivas. En cuanto termine la succión nutritiva, retiramos y a dormir.

Prueba durante varios días, en distintos momentos, hasta que des con la clave que mejor os funcione. Cuando ya tengas claro qué técnica os va mejor, puedes pasar a darle de esta forma las tomas que necesite y atender cualquier despertar con otro apoyo.

Volviendo al esquema de tomas por edad:

- * Menos de 6 meses – No podríamos aplicar esta estrategia.
- * De 6 a 12 meses – Tomas cada 4 horas, por ejemplo, a las 23.00 y a las 3.00.
- * De 12 a 18 meses – Una toma al acostarte, lo más tarde que puedas.
- * Más de 18 meses – No sería necesario, pero si tienes dudas, puedes darle una toma al acostarte.



Para el bebé o el niño, es un proceso de destete nocturno, por lo que tendrá que seguir las mismas normas que veremos ahora con la retirada total.

El método padre/madre no lactante/otra persona que no sea su madre lactante (pecho)

Es probablemente la estrategia más conocida para abordar un destete nocturno. Consiste básicamente en que la madre desaparezca por las noches. Suele ser bastante efectivo, ya que esa otra persona y el niño, al no poder ofrecer teta, se verán obligados rápidamente a generar nuevas dinámicas de regulación. Ahora bien, puede resultar también bastante intenso, por lo que en primer lugar habría que valorar si es la estrategia que creemos que mejor funcionará en nuestra familia.

Te dejo algunas claves importantes:

SI POR EDAD NO SE PUEDE HACER UN DESTETE NOCTURNO, HAY QUE COMBINARLO CON TOMAS DURMIENDO

Cuando nos vemos en la necesidad de intervenir en todos los despertares a través de la succión, puede que creas que cambiar teta por biberón, o hasta por chupete, te resultará útil. Y lo cierto es que, si culminas ese proceso con éxito, observarás que la demanda disminuye, pero puede que esto solo ocurra durante los primeros días y después te veas en una situación muy parecida, ofreciendo «chupitos» de biberón o colocando el chupete a cada rato.

Ya hemos explicado la importancia de la succión para los bebés y niños pequeños, por lo que podría suceder con cierta facilidad que acabaras permutando una cosa por otra. Por tanto, en el caso de que quieras realizar un destete nocturno y que por edad no sea posible o dudes de si tu peque necesita alguna toma nocturna, tendrás que combinar este método con el de tomas durmiendo.

Las tomas durmiendo podrán ser tanto de teta como de biberón. En el caso de que optes por teta, dado que la madre no podrá dormir en la misma habitación —como vamos a explicar ahora—, la idea será que, entre a las horas pactadas, le dé la toma y vuelva a salir. Si es con biberón, la persona encargada de las noches podrá dárselo.

MADRE E HIJO NO PODRÁN DORMIR EN EL MISMO ESPACIO MIENTRAS DURE EL PROCESO

La razón es que, aunque haya otra persona que encargue de las noches, este método no está generando vínculos nuevos con la madre, es decir, en el momento en el que mamá aparece, el niño va a reclamar estar con ella del modo habitual.

Me encuentro muchas veces con intentos fallidos de método padre/madre no lactante porque la madre continúa durmiendo en la habitación, pero se coloca, por ejemplo, al otro lado de la cama. El niño se despierta y llora y llora intensamente en los brazos de su otro cuidador y, si tiene el desarrollo suficiente, tratará de saltar y llegar de la forma que sea hasta su madre.

Aunque algunos «manuales» sobre método padre/madre no lactante hablan de esta opción intermedia de dormir al otro lado para que el bebé no huelga a la madre, según mi experiencia, se trata de una estrategia con un índice de éxito bajo. Por tanto, mi recomendación es que, durante las dos primeras semanas, la madre duerma directamente en otro lugar toda la noche, desde el momento de despedirse para la rutina de sueño hasta la primera toma del día.

LAS TOMAS DESPIERTO DE ANTES DE ACOSTARSE Y DESPUÉS DE LEVANTARSE SE HARÁN SIEMPRE CON UNA RUPTURA CLARA

Estos dos momentos son muy relevantes porque son los que indican que la noche ha empezado o finalizado. Hay también estrategias que hablan de vincular el método padre/madre no lactante al día y a la noche, pero esto no funciona para todos los niños y, desde luego, no en todas las épocas del año, cuando puede anochecer tarde y amanecer temprano.

Por esta razón, para mí la fórmula más fácil es realizar el anclaje con las rutinas, es decir, última toma después de cenar, baño o lo-que-sea, pero un buen rato antes de la rutina de sueño, y primera toma con el día bien empezado. Para menores de doce meses, por ejemplo, levantar persianas, cambiar pañal, después reencuentro y toma con mamá; para mayores de doce meses, que la primera toma sea después del desayuno.

Cuando hay comprensión por parte del niño —más o menos a partir de los quince meses (dependerá de los peques, obviamente)—, funciona también hacer un pequeño ritual de despedida.

DEBE EXISTIR UN VÍNCULO SÓLIDO EN EL MOMENTO DE DORMIR CON LA PERSONA QUE SE VA A ENCARGAR

Cuando hablo de vínculo, no me refiero a que esa persona y el niño tengan una relación afectiva estrecha, eso se da por sentado, hablo del momento de dormir. Es decir, no podemos plantear, sin que esto suponga un estrés enorme, que otra persona se encargue de dormir al niño y de lo que pueda suceder durante toda la noche si no se ha hecho nunca. La hora de dormir será el momento idóneo para trabajar este vínculo, y solo cuando la hora de dormir esté conseguida sin enfados, se podrá planificar el destete nocturno.

Hablaremos a fondo del «Acompañamiento emocional» en un capítulo posterior, pero de

momento déjame adelantarte que este primer vínculo llevará unos días, que puede que cueste, pero que hay que dar espacio para que ocurra. Por eso elegimos solo un momento en el día, para poder abordarlo con calma, con mucha empatía y con la paciencia necesaria.

NO PUEDE HABER NINGÚN TIPO DE INTERVENCIÓN POR PARTE DE LA MADRE

Para que ese vínculo se produzca de manera efectiva, la madre tiene que mantenerse al margen desde el momento de la despedida que hemos comentado unas líneas más arriba. Por eso, también es importante hacerlo paulatinamente y empezar solo por la hora de dormir, puesto que supondrá estrés para todos, para la persona que está dentro enfrentándose a las emociones del niño, para el propio peque y para la madre, que estará fuera. Hacerlo despacio favorecerá la adherencia al proceso y que todos podamos vivirlo con la mayor calma posible.

Una vez que la madre salga del dormitorio, esa no intervención se extiende a toda la noche y hasta el momento del reencuentro que hemos explicado, que será siempre tras la hora de inicio del día pactada, con la ruptura que hemos dicho: aseo, levantar persianas, ir al salón para menores de doce meses, y ofrecer el desayuno para mayores de doce meses.

VOLVER AL DORMITORIO CUANDO SE VA A MANTENER COLECHO O A SEGUIR DURMIENDO EN EL MISMO DORMITORIO

Siempre que se hayan seguido todas las explicaciones previas, tras dos semanas completas en las que otra persona se ha estado encargando de las noches, podemos dar el proceso por concluido. Los pasos para que la madre regrese al dormitorio serían los siguientes:

- * La madre empieza a dormir a su hijo utilizando también un método alternativo, sería un retorno al paso del «vínculo sólido», pero ahora con la madre, y con otra fórmula que no sea el pecho. Este proceso se llevaría a cabo durante aproximadamente una semana, intercalando los días con la otra persona. Durante este tiempo, la madre sigue durmiendo fuera.
- * Una vez conseguido el paso 1, la madre regresa al dormitorio, pero durante la primera semana, ahora sí, se coloca en el lado más alejado del niño y es la otra persona la que sigue asumiendo todas las intervenciones por la noche.
- * Tras culminar el paso 2, ya podríamos colocarnos en el modo que mejor nos parezca y atender indistintamente al bebé o niño durante la noche.



MI OPINIÓN SOBRE ESTE MÉTODO

Es bastante efectivo, pero hay que valorar claramente nuestra disponibilidad para acompañar emocionalmente y sin límites al niño. Conviene escoger bien cuándo hacerlo, si estamos atravesando un momento de mayor demanda con la madre (por ejemplo, porque se ha incorporado al trabajo y la ve menos), no será buena idea aumentar el estrés por otro lado.

Tampoco es válido para todas las familias. Tiene que haber un acuerdo muy claro entre las partes, debe darse un diálogo efectivo sobre cómo creemos que viviremos cada uno el proceso, para poder establecer posibles soluciones a las situaciones que surjan durante el mismo.

«Siento que no voy a ser capaz de hacerlo».

«Me cuesta ceder el control».

«No llevo bien que otra persona se encargue de mi hijo cuando lo escucho llorar».

«Pienso que no confías en mi capacidad para serenar a nuestro hijo».

Cuando ya podamos dar explicaciones verbales (18-24 meses), aunque sean muy sencillas, y a los niños, como es esperable, les cueste aceptarlas, mi recomendación es hacerlo con los dos miembros de la pareja. Evitaremos la culpa de imaginar que el niño esté pensando: «¿Dónde está mi madre?». Repartiremos entre los dos la falta de descanso y el camino para generar esos nuevos vínculos.

En cualquier caso, hay personas que, tengan sus hijos la edad que tengan, sienten que para su familia será mejor que se encargue solo el padre, la madre no lactante u otra persona, y también está bien, cada uno sabe qué es mejor para ellos.

Repartiendo la responsabilidad en un destete nocturno (pecho)

En el caso de que decidáis hacerlo entre los dos miembros de la pareja, habrá dos pasos que tener en cuenta:

- * La vinculación a la hora de dormir es necesaria con ambos antes de abordar los despertares nocturnos.
- * Algunos niños no aceptan bien, incluso aunque los dos lo hagan del mismo modo, que no sea su madre quien los atienda durante la noche. Si es vuestro caso, lo más realista es que atendáis media noche cada uno y que, durante el turno del padre/madre no lactante, la madre no esté en el dormitorio.



Es además más realista que la madre atienda los primeros despertares antes que los que están próximos a la hora de despertarse, especialmente si no hay tomas nocturnas durmiendo.

CUANDO SOLO PUEDE HACERLO MAMÁ (PECHO)

Si finalmente, o bien porque no es posible (turnos nocturnos de la otra persona, familias monoparentales, etc.), o bien porque crees que en vuestro caso la mejor opción es que se encargue la madre, trabajar el vínculo a la hora de dormir, y también en siestas, será un paso imprescindible para abordar los despertares nocturnos.



Apoyos para dormir



Nos adentramos en el mundo de los hábitos externos de conciliación y quiero empezar el capítulo defendiéndolos. Fruto de toda la información que hay ahora en internet, estos apoyos, muletillas la-causa-de-todos-tus-males, han adquirido muy mala fama y creo que es necesario aclarar lo indispensables que son y quitar culpa a todas aquellas personas que duermen cada noche a sus hijos en brazos, en la mochila, a la teta, con chupete, con biberón, en movimiento, etc.

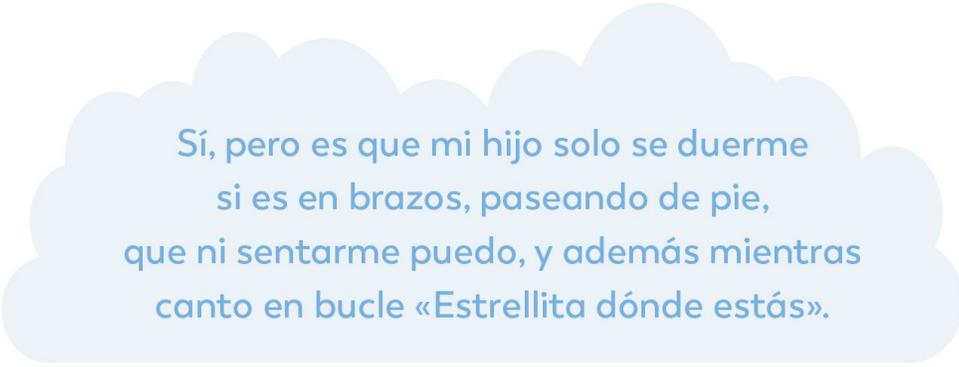
A mi consulta están llegando ya familias con bebés muy pequeños y hasta solicitudes de información de mujeres embarazadas que viven el sueño de sus hijos desde el miedo, desde la preocupación absoluta y con ansiedad por evitar adquirir alguna costumbre que impida que su familia duerma en los próximos meses o años. Hay hábitos de higiene del sueño que pueden ir incorporándose desde las primeras semanas de vida, siempre desde la atención a demanda, que es la prioridad en estas primeras etapas, pero pensar que no vamos a recurrir a ningún apoyo para acompañar a nuestros hijos hacia el descanso no solo no es realista, sino que, además, va en contra de lo que un desarrollo saludable implica.

No hay apoyo malo.

No hay apoyo malo.

No hay apoyo malo.

Sigue repitiendo esta frase hasta que la interiorices.



Sí, pero es que mi hijo solo se duerme
si es en brazos, paseando de pie,
que ni sentarme puedo, y además mientras
canto en bucle «Estrellita dónde estás».

No habrá apoyo malo, pero yo no puedo más con no poder ni girarme en la cama porque, a la que le quito el pezón de la boca, se despierta.

¿Dejamos de usar los brazos para dormir? ¿Impedimos que se queden durmiendo agarrado a la teta que es algo que, además, promueve la propia naturaleza? ¿O nos resignamos y seguimos así, pese a que nos está costando el humor y la salud?

Pues ni una cosa ni la otra. Empecemos por ver qué son los apoyos de sueño, por qué son tan importantes y cómo evolucionan a lo largo de su crecimiento.



EL CONTACTO ES LA CLAVE DE LA SUPERVIVENCIA

Los bebés nacen frágiles y muy indefensos. Dependen para absolutamente todo de otra persona que quiera cubrir sus necesidades. Sienten frío, pero no pueden arroparse. Necesitan estar aseados, pero no pueden cambiarse el pañal o darse un baño. Quieren comer, pero obtener alimento depende por completo de la voluntad de otra persona. Por eso gritan y lloran tanto. Por eso son tan adorables. Porque de ambas acciones depende su supervivencia.

A esa señal tan intensa y que tanto te remueve como es escuchar a tu hijo llorar aprendes a responder rápida y eficazmente. Así, poco a poco descubres que, cuanto más cerca estás, menos llora, que cuanto más atiendes sus necesidades de manera efectiva, menos enfados, mejor regulación. Así que vas a ir desarrollando fórmulas que veas que te funcionan: calmarle al pecho, pasearlo en brazos, moverlo suavemente, ponerle el chupete, cantarle bajito, salir a pasear en porteo, etc.

El contacto físico es la clave de la regulación emocional —le garantiza que estás cuidando de él— y recordemos que los bebés y niños pequeños no tienen la capacidad por sí mismos de regularse todavía. Como, además, ya sabemos que, para dormir tienen que estar regulados, pues obviamente utilizamos estos recursos de día y de noche.

Por tanto, será esperable que, a medida que nuestro bebé se adapte a la vida, se duerma en brazos, encima de ti, con un arrullo pegado a la teta, mientras toma su biberón, y que poco a poco las personas implicadas en el cuidado del niño vayan adquiriendo diferentes dinámicas para conseguir que esté tranquilo y se duerma. Piensa que los recién nacidos pueden llegar a dormir dieciséis o dieciocho horas y que muchas veces sus periodos de vigilia no pasarán de sesenta o

noventa minutos, así que vas a tener un montón de oportunidades para practicar fórmulas diferentes para dormirlo.

Sin embargo, las primeras semanas y meses son intensos, entramos en modo supervivencia y, en lugar de vivir este proceso de manera natural, empiezan los pensamientos invasivos:

Este niño no está durmiendo lo que necesita.

No soy capaz de hacerlo dormir.

Y si has tenido la mala suerte de haberte empapado en exceso sobre esto del sueño infantil, sobrevienen los pensamientos de culpa:

Esa siesta fue demasiado corta.

No se puede dormir tan tarde.

No estamos cumpliendo
con sus ventanas de sueño.

Y así rompes la máxima que te llevo recordando durante todo el libro: haces todo lo que se te ocurra para dormir a tu hijo y empiezan a crearse dinámicas que, si bien en ese momento te resultan útiles, un día sientes que te han atrapado por completo. Por ejemplo, solo se duerme con su madre, solo se echa la siesta si está todo el tiempo encima de ti, solo consigues volver a dormirlo en los despertares nocturnos si al pasear por toda la casa durante más de media hora.

Y ojo, que noches así va a haber, y muchas, pero si pasan las semanas y los meses y hay «algo» que, o bien lo haces todos y cada uno de los días, o bien tu hijo no duerme si no es con un tremendo enfado antes, probablemente en algún momento sientas que necesitas un cambio.

Esto genera, además, dinámicas tóxicas en las familias que sobrecargan a uno de los miembros de la pareja.



Es que conmigo no se duerme.



Y yo qué hago si no tengo teta.



Yo no soy capaz de consolarlo.

Pero como bien sabemos, la crianza es intensa y maravillosa a partes iguales, y querer ser esa madre o padre conectado, disponible, paciente, etc., cuando noche tras noche no consigues descansar, no es posible. La clave no es pensar que los apoyos son malos, sino diversificar. Verás que en el momento en el que tengas diferentes apoyos y los utilices en momentos distintos y que, cuando sea posible, se incorporen otras personas al proceso, la flexibilidad del niño aumenta, porque él solo quiere sentirse querido y cuidado, y hay muchas formas de ofrecérselo. Poco a poco, ganará más seguridad al saber que cuidas de él, conquistando una mayor autonomía en su sueño y, aunque durante toda la primera infancia necesitará apoyos para dormir, irá inclinándose por otros cada vez más llevaderos.



APOYOS DE SUEÑO MÁS COMUNES

Vamos a ver cómo identificar los principales apoyos de sueño y cómo abordarlos para incorporar nuevos hábitos externos de conciliación.

La clave durante un proceso de generación de nuevos apoyos suele ser eliminar el que nos está causando dificultades durante varias semanas, para después reincorporarlo poco a poco, si ese es nuestro deseo, junto con las nuevas dinámicas creadas. En general, la retirada de cualquier hábito puede suponer reticencia, enfado y frustración por parte del peque, que no ha solicitado el cambio. Tu papel será apoyarlo sin condiciones durante esta transición y sostenerlo mediante contacto físico y sin restricciones, para acompañarlo hacia la regulación y aceptación de estos cambios. Profundizaremos más en este apoyo en el capítulo dedicado al «Acompañamiento emocional».

Es normal combinar varios apoyos, y con el paso del tiempo muchos van desapareciendo. No consideraremos que ninguno sea una dificultad si ocurre de vez en cuando, sino cuando suponga una circunstancia imprescindible para conciliar el sueño (y obviamente, si a ti te hace sentir que quieres cambiarlo, porque si no, tampoco).

Chupete

Esta circunstancia se da cuando tu hijo pierde el chupete durante la noche y se despierta. Instantes después, cuando lo encuentras y se lo pones, sigue durmiendo, pero en el caso de que no lo hicieras, se despertaría por completo.

No sería un problema, por ejemplo, utilizar el chupete como un método de regulación para ayudarlo a dormirse, o que lo usara en cualquier otro momento del día. Hablamos solo de aquellas situaciones en las que el chupete se utiliza para «cortar» despertares. Hay que tener en cuenta que estamos haciendo una intervención excesiva, porque ni siquiera tenemos a un niño despierto, y tú al menor movimiento ya le estás colocando el «tapón». Entonces, como primer paso, tendríamos que observar qué pasa si no se lo ponemos en esas transiciones para ver realmente cuántas veces se despierta.

Una vez que tenemos al niño despierto, veremos qué necesita. Quizá sea un abrazo, unas caricias, y, entretanto y con calma, busquemos el chupete y se lo volvemos a poner, que ya sabemos que lo ayuda, pero será para conciliar, no para intervenir en esas transiciones.

Si el bebé tiene muy integrada la dinámica de succionar el chupete cuando se encuentra en sueño ligero, podemos intentar, si a nivel de desarrollo es posible, ayudarlo para que lo utilice cuando quiera sin tu intervención (suele ser posible para casi todos los peques desde los diez o doce meses, pero algunos también lo hacen más pequeños). En ese caso, en primer lugar, practica jugar a que se ponga él solo el chupete de día. Coloca a su alcance varios chupetes para que se los ponga y quite cuanto quiera; si ya gatea, puedes dejárselos por la casa para que los

encuentre y se los vaya cambiando.

Por la noche, coloca en su cuna varios, tres o cuatro, y cuando empiece ese sueño más inquieto que tú sabes que cesa con el chupete, acércale a la mano alguno de los que tenga por la cuna o cama, pero distraídamente, no dándoselo, sino en modo «chupete ninja», como lo llamo yo: aparece, pero él no sabe que se lo has dado tú. Entonces, de manera refleja, se lo colocará y seguirá durmiendo. Con el paso de los días, aprenderá que los chupetes aparecen y moverá los brazos en busca de alguno, lo encontrará y continuará con su sueño.

Si por desarrollo no es posible aún tener este uso más autónomo, o si pasados varios días de trabajar en esto, no ves avances, (porque hay niños que están en un duermevela y se enfadan, pero no responden a otros estímulos como buscar el chupete o cogerlo si se lo acercas a la mano), entonces habría que valorar si quitarlo por completo. Pero antes de tomar cualquier decisión al respecto, hay que tener claro esta serie de cuestiones:

- ¿Qué nivel de apego tiene con el chupete?

Si es un nivel alto, supondrá un enfado bastante intenso y, en el caso de retirar chupetes, debido al alto factor emocional que suponen, es un proceso que puede durar varias semanas.

- ¿Cuántos despertares hace de ese tipo?

Porque los despertares por chupete son muy breves, y si de pronto lo hace, por decir algo, tres veces por la noche, a ti te compensa responder en esos tres momentos y no entrar en desvelos o situaciones estresantes. Obviamente tú sabes cuál es tu límite.

- ¿Tolera usarlo solo para dormir?

Como te explicaba antes, puede usarlo desde despierto hasta dormido, pero no en las transiciones de sueño. En este caso nos sirve como herramienta de regulación, pero solo lo usamos si tenemos a un niño totalmente despierto.

Finalmente, sobre el hasta cuándo se puede usar el chupete para dormir (o en general), los expertos suelen poner un límite amplio, entre los dos y los tres años, aunque, en cualquier caso, el profesional de referencia para valorarlo es su odontopediatra.

Movimiento

Aquí englobamos muchos tipos de hábitos, desde los peques que necesitan un movimiento enérgico para dormir a los que solo se duermen paseando (y no vale sentarse en ningún momento), o los que solo se duermen en hamaca o en carrito, si te montas en la *fitball*, si mueves su cuna, porteados, etc. El factor común a todos ellos es que necesitan que los muevas para dormirse. Hay algunos mucho más sostenibles que otros. He conocido, por ejemplo, familias que tenían que montar en el coche (el de conducir) a sus hijos en mitad de la madrugada porque no había otra manera de dormirlos.

El movimiento, y particularmente el que es rítmico, tiene un efecto relajante que induce al sueño. Todos sabemos el placer que provoca dormirte en un viaje largo o descansar tumbado en una hamaca o mecedora. Por tanto, es totalmente normal que, si es un recurso que hemos observado que funciona, se haya instaurado y ahora sea necesario para conciliar el sueño cada vez. Hay dos formas de abordarlo: reduciendo la intensidad e incorporando pausas.

REDUCIR LA INTENSIDAD

Es una forma de ir eliminando el movimiento de manera paulatina. Empieza por bajar la fuerza con la que realizas el movimiento, después puedes también disminuir el ritmo y que el apoyo sea cada vez más y más suave, de este modo desaparecerá esa necesidad. Muchas veces observamos que, cuanto más rápido y fuerte es el movimiento, antes se duerme. Si esto es necesario para que inicie el sueño y, digamos, ocurre una o dos veces por la noche y tú lo llevas bien, de acuerdo, pero cuando se convierte en la dinámica de cada despertar, acaba por ser agotador lo de subirse a hacer ejercicio en la pelota de pilates a las tres de la mañana. Cuando bajes el ritmo, verás que también funciona, aunque cueste más, y quizá puedas empezar a incorporar pausas.

INCORPORAR PAUSAS

Cuando el movimiento se haya reducido bastante, empieza a integrar pausas en las que estés en total quietud. Al principio, serán muy breves, de apenas unos segundos, pero poco a poco y combinando las pausas con la reducción de intensidad, conseguirás eliminar por completo el movimiento, y acompañar así a tu peque hacia una mayor autonomía.

Música u otros sonidos

Aquí se engloban circunstancias que van desde que necesitan música cada vez que se despiertan o que si el ruido blanco no está encendido automáticamente se espabilan, hasta bebés o niños que tienen que dormir con el secador de fondo todo el tiempo. Probablemente sea de los hábitos que menos aportan, pero que más se repiten en muchas casas cada noche, y llega un momento en el que, aunque no haya supuesto una mejoría enorme, el niño se adapta a ese sonido, lo integra y lo necesita. Está claro que utilizar una música relajante puede inducir a una mayor calma, pero cualquier soporte en general que utilicemos de este tipo deberá retirarse al apagar la luz.

El ruido blanco puede ser útil cuando el sueño diurno es muy inmaduro y con mucha dificultad para enlazar ciclos. Me refiero a, por ejemplo, peques que se echan hacen siestas de solo media hora y que, aunque estés pendiente de enlazar, no hay forma. A veces en estos casos, y como primera solución transitoria, poner el ruido blanco y dejarlo toda la siesta puede ser útil. También en ocasiones en las que el peque va a dormir y hay determinados factores externos que no podemos controlar y que sabemos que lo van a despertar: ruido de vecinos, de la calle, etc.

No aconsejo utilizarlo para reducir despertares, porque puede llevarnos a una situación de excesiva dependencia, y en el caso de que se use en siestas, tendrá que ser durante un periodo de aprendizaje acotado y como herramienta para, por ejemplo, tener un sueño diurno mínimo que nos ayude con las noches, pero no de manera permanente ni a largo plazo. Tampoco es buena idea dejar la música u otros sonidos «hasta que se duerma», porque nuevamente nos puede llevar a tener que ponerla cada vez que se despierte y a generar una necesidad donde antes no existía. Si ya estás en una de estas situaciones, trabajaremos entonces con reducir el volumen y el tiempo de manera combinada.

REDUCIR VOLUMEN

Si es un dispositivo que permite bajar el volumen, reduce punto por punto cada pocos días, para ir aumentando la tolerancia a la ausencia del estímulo. Si no permite reducir el volumen, entonces aleja el dispositivo cada vez más del bebé.

REDUCIR TIEMPO

Dependiendo del uso que estés haciendo (toda la noche, hasta que se duerme, hasta que nos acostamos nosotros, etc.), mira de qué manera puedes reducirlo y gestionar con otros apoyos los despertares que puedan ocurrir. Combinando estas dos reducciones podrás eliminar por completo la estimulación auditiva en poco tiempo y verás que no marca prácticamente ninguna diferencia en la calidad del sueño.

Succión afectiva

A la succión le hemos dedicado ya un capítulo entero por ser probablemente una de las circunstancias más comunes que observo en consulta, si bien puede ir combinada con cualquiera de los anteriores hábitos. Si estás leyendo este capítulo, pero aún no has leído el de «Tomas nocturnas», te animo a que lo hagas antes de continuar.

Es importante que, si decides abordar la succión (chupete, teta o biberón), hagas un trabajo de preparación de día, abordando siestas y hora de dormir, antes de ponerte con despertares nocturnos, porque vais a vivirlo mejor si vais paso a paso. Además, con cada conquista, te sentirás más capaz de dar pasos más complejos para finalmente buscar alternativas a los despertares nocturnos.

Contacto constante

Dormir a tu bebé en brazos o encima de ti es probablemente de las situaciones que más paz pueden aportarte tras un día ajetreado. Seguro que sabes a qué me refiero.

Dormir a los niños en brazos es totalmente normal y, como hemos dicho, guarda una estrecha relación con factores genéticos grabados a fuego: «Si estamos juntos, estamos a salvo». Hoy en día, por suerte, se conocen de sobra los muchísimos beneficios que tiene dormir a los niños, dormir con los niños, darles afecto y contacto sin restricciones y, aún más, no solo responder a sus demandas, sino favorecer proactivamente ese contacto a demanda durante sus primeros meses de vida (por ejemplo, mediante el porteo). Pero, a veces, nos quedamos atascados en situaciones de difícil gestión: solo duerme si está en contacto directo y constante; si no lo portear no se duerme; si no lo coges en brazos y lo paseas, no es capaz de enlazar el sueño; tiene que dormir tan pegado a ti que ni siquiera puedes moverte o que tienes directamente que irte a dormir cuando lo acuestas a él. Todas estas circunstancias responden a lo mismo, a esa necesidad de validación del cuidado efectivo. Puedes empezar a buscar fórmulas que sean más sostenibles para ti. Nuevamente portear, mientras tratas de continuar con tu vida, puede ser de bastante ayuda.

Cuando te sientas en cierto modo atrapada/o, es buena idea poner el foco en la validación del cuidado y, desde la calma, ir viendo de qué otro modo puedes darle esa confianza para que aprenda que, aunque no estéis en contacto constante, tu cuidado es igualmente efectivo. La conquista paulatina de esa confianza es lo que hará que, poco a poco, tu hijo tenga una mayor autonomía en su descanso y tú puedas ir tomando cierta distancia.

La autonomía no significa lo mismo en todas las familias ni en todas las etapas del desarrollo. Es, además, muy cambiante, depende no solo del crecimiento, sino del momento emocional. Así, podemos haber conquistado el sueño en cuna en un momento dado y que se desajuste al comenzar la escuela infantil. Es necesario entender ese carácter de picos y valles que tienen los procesos de conquista de autonomía para vivirlos con la tranquilidad y paciencia que se requiere. Es, en definitiva, un tema complejo y amplio, y por eso vamos a dedicarle todo el siguiente capítulo.



Sueño autónomo



La necesidad de contacto que llevamos en la impronta genética se modifica a través del aprendizaje y cuando adquirimos, mediante el crecimiento y el desarrollo, nuevas habilidades, seguridad y hasta herramientas propias. Así, el contacto pasa a ser una forma más de comunicación y de mostrar afecto y deja de tener esa relevancia imprescindible para la supervivencia. Esto ocurre de manera natural. Por eso, hablar de sueño autónomo respetuoso no puede incluir afirmaciones como estas: «enseñarlos a dormir», «hablarles para saber que estamos, pero no tocarlos», «contar unos segundos o minutos antes de atenderlos», tampoco métodos estrictos en los que ocurren «cosas» en tal momento o día del proceso, independientemente de cómo se siente el niño y de cómo acepta los cambios.

Nosotros podemos ayudarlos al acompañarlos en ese aprendizaje para que sepan que, aunque no estemos presentes y en contacto todo el tiempo, cuidamos con efectividad de ellos, que están protegidos y que son importantes para nosotros. Pero ese aprendizaje solo llegará desde la confianza absoluta, nunca desde la ausencia. Por eso, lo primero es desterrar esta idea del sueño autónomo y dejar de pensar que hay que alcanzar ese momento en el que dejas a tu bebé en su cuna, le das un besito en la frente y te marchas tras apagar la luz porque, aunque esto ocurra en algunas casas, no es lo más habitual.

Y lo más importante: no es una meta.

No tenemos que llegar a ningún lugar, el sueño infantil no es un recorrido en el que al final nos dan el «certificado de padres altamente efectivos durmiendo a sus hijos». Esto va de conexión, de procesos individuales, acordes a la edad y al momento evolutivo.

La conquista de la autonomía en el sueño es irregular y cambiante. Está muy ligada también al procesamiento emocional y será totalmente esperable que, pese a que ya se acuesten con tranquilidad en su cama, quieran dormir en la nuestra tras una pesadilla, cuando están enfermos o si están viviendo días más movidos.



TRABAJANDO LA FLEXIBILIDAD

A los niños no solo les encanta dormir con nosotros, sino, a ser posible, encima de nosotros o debajo de nuestra axila o con un pie en el cuello y una mano sujeta a la nuestra. ¿Os acordáis del *Twister*? Pues ahí vamos. Muchas veces nosotros vamos cediendo ese espacio vital porque

vemos que duermen mejor, más profundo, y durante una época nos resulta una solución plausible para que el descanso de todos transcurra en las mejores circunstancias posibles. Sin embargo, de nuevo, puede llegar el momento en el que esto se convierta en una demanda excesiva, que empieces a tolerarla mal, pero ese peque ya ha generado la dinámica de dormir así, y dejar de hacerlo supone un cambio que va a llevar unos días y quizá algún que otro enfado. Por eso, trabajar la flexibilidad desde bebé hará que podáis seguir disfrutando de esos momentos, pero que el niño sepa que hay también otras opciones igualmente placenteras.

Podemos empezar a poner en práctica este «sueño autónomo temprano» desde que son capaces de diferenciar el día y la noche, cosa que ocurre muy pronto, en torno a los tres meses de edad. En primer lugar, duerme a tu peque de maneras distintas: porteándolo, en brazos, tomando leche, con papá, con mamá. Esto generará esa flexibilidad de la que hablamos. En segundo lugar, escoge momentos en los que puedas ensayar esa «autonomía». El colecho puede ser una herramienta bastante útil en esta etapa, ya que nos permite tumbarnos con ellos muy cerca y practicar periodos de relajación, tanto en las siestas como a la hora de dormir. Sin levantarnos de la cama, podemos ponerlos encima de nosotros si en algún momento se enfadan, calmarlos con nuestro cuerpo, nuestra voz, y volverlos a dejar en su espacio de colecho. Desde ahí podrás abrazarlo, consolarlo e ir trabajando ese contacto de otras maneras. Es en esta etapa, y al tiempo que se acercan los cambios de los cuatro meses de los que hemos hablado, cuando empezamos a pasearlos mucho, a moverlos enérgicamente, y perdemos esta posibilidad de vivir el descanso de una manera más natural y calmada, simplemente estando.

Incluso aunque no se duerma, practicar estos momentos de relajación tumbados te será de gran ayuda para generar poco a poco esos recursos.



DIFICULTADES HABITUALES

Si te has pasado esta etapa sensible de colecho en la que trabajar el sueño en su cuna estando nosotros tumbados al lado, quizá te enfrentas a alguna de las siguientes dificultades, así que vamos a ver cómo abordarlas.

Solo quiere dormir si es en brazos

Son bebés que no saben que duermen en otro lugar que no sea en tus brazos, por eso, cada vez que los dejas en otro sitio y finaliza uno de sus ciclos, se despiertan. Sin embargo, si los portear durante todo el tiempo o los tienes encima de ti durante toda una siesta, sus periodos de descanso son más largos. Como estrategia para mejorar sus siestas diurnas, por ejemplo, puede ser una primera aproximación, pero es cierto que cuando te toca dormirlos en brazos muchas veces, en sus incontables despertares nocturnos, puede ser poco llevadero. Además, suele ir combinado con el famoso «sensor de altura» de los bebés que, en cuanto perciben que estás tratando de

sentarte, se activan de inmediato con quejas que van en aumento hasta que vuelves a ponerte en pie, con lo que las siestas y las noches cada vez son más cansadas entre paseos y sostener a un bebé que cada día pesa un poco más.

CÓMO EMPEZAR A CAMBIARLO

En primer lugar, si tu peque es de los que no tolera que te sientes, empezaremos por ahí. Escoge siempre un momento concreto del día (la hora de acostarse, la primera siesta), en el que practicaremos seguir durmiendo en brazos, pero, tras un breve paseo, nos sentaremos o recostaremos y, desde ese momento, no nos levantaremos más. Puedes aplicar cierto movimiento con tu cuerpo, pero es importante que, aunque sus quejas aumenten porque quiera el paseo en altura, te mantengas en quietud y tranquilidad en un lugar cómodo, y eso sí, sosteniéndolo en brazos todo el tiempo, arrullándolo, etc. Si en un momento dado su enfado va a más y se te escapa de los brazos porque se arquea o está muy enfadado, déjalo en una superficie segura, por ejemplo, su cuna o tu cama, y mantente tan cerca y tan en contacto como te permita, y cógelo de nuevo en cuanto sea posible.

Superar esta primera fase de no tener que estar de pie te llevará unos días. Cuando ya puedas dormirlo estando sentado o recostado, empieza por dejarlo a tu lado. En este caso, se trata de que pases de tenerlo encima sin pasear a que lo puedas poner cerca de ti. Comienza por ponerlo en tu cama y desplazaros poco a poco hacia su cuna, que estará en colecho.

Si quieres utilizar una cuna cerrada, tienes dos opciones:

Adormilarlo cada día un poco menos

Funciona con algunos peques, pero tiene muy poco éxito con otros. Se trata de seguir usando la fórmula de dormirlo con contacto directo, por ejemplo, encima de ti, pero cada día lo dejas un poco más despierto.

Esta técnica, que en inglés se llama *drowsy but awake* («adormilado pero despierto»), puede ser efectiva en algunos casos, aunque en otros acaba con un bebé o niño superenfadado porque cuando más a gusto estaba, lo cambias de lugar. En ese caso, habría que abordar la cuna sin más.

Dormirlo en su cuna directamente

Aquí la instrucción es clara, aunque no fácil: meteremos al niño totalmente despierto, nos quedaremos sentados a su lado e iremos dejando que se mueva con libertad por la cuna hasta que veamos que tiene una mayor disposición para dormir. En este momento, probablemente reclame brazos, que es la forma en la que suele dormirse, y entonces, cuando tú no reacciones como sueles hacer, se enfadará. Transitar este primer día será complejo y será necesario un acompañamiento incondicional, lo cogemos todas las veces que necesite sin miramientos, y

cuando esté sereno, vuelta al colchón. Esto puede ser largo, tedioso y estresante, pero no imposible. Hay que estar muy conectado con uno mismo, atender con empatía a tu hijo y, por tanto, será fundamental que valores cómo de importante es para ti y, si no lo es tanto, puedes optar por una opción intermedia como sería la cuna abierta.

Se despierta al dejarlo en la cuna

En este caso, los peques ni siquiera aceptan quedarse en su colchón. En cuanto inicias el movimiento de cambiarlo, ya tienes a tu hijo despierto de vuelta. Entonces, rápidamente, y antes de que se despierte del todo, lo coges como si nada hubiera pasado para que empiece a dormirse de nuevo; esperas un tiempo prudencial, o incluso mucho, y lo intentas otra vez... para obtener el mismo resultado, es decir, pese a que parecía que estaba durmiendo profundamente, se ha despertado de nuevo.

Es de las situaciones que más desesperación observo que generan en las familias porque se sienten realmente frustradas al no saber en cuál de los muchos intentos conseguirán por fin dejar al bebé en el espacio previsto para su descanso.

CÓMO EMPEZAR A CAMBIARLO

Es una situación similar a la anterior —si no una evolución de la misma—, de modo que tanto las técnicas del *drowsy but awake* como el inicio de sueño en cuna directamente serán aplicables también para esta dificultad. Por otra parte, si le cuesta mucho coger el sueño profundo, pero una vez consigues dejarlo en su cuna sí duerme más seguido, y tu problema no es tanto dormirlo sino dejarlo, prueba también a hacerlo en el momento idóneo.

Dejar a un bebé dormido en su cuna con éxito

En este caso hay que tener en cuenta los ciclos de sueño de nuestro hijo y ser ágiles.

Respecto a los ciclos de sueño, recuerda que pasan por las etapas de sueño muy ligero, sueño ligero, sueño profundo, nuevamente sueño ligero y sueño muy ligero para cerrar el ciclo. Por eso, dejarlo en su cuna solo va a ser posible en la parte de sueño profundo, y si tiene ciclos cortos, esta parte de sueño profundo también será breve, así que esperar poco o demasiado te garantiza que se despierte. Transcurridos unos ocho o diez minutos desde que se durmió, será el momento idóneo, pero tienes que observar no solo el tiempo, sino también su respiración, su tono muscular, para validar que efectivamente está bien dormido. En ese momento, en vez de ponerte a hacer malabares para dejarlo en su cuna sin que se entere, trata de hacer un movimiento rápido, apoyando pies, nalgas, espalda y finalmente cabeza; es decir, en vez de moverte despacio, hazlo con cierta agilidad. Y si en ese momento se despierta, no reacciones devolviéndolo deprisa y corriendo a tus brazos. Al contrario, continúa la maniobra porque estará bastante adormilado y

quizá con unas palmaditas coja el sueño.

Es importante no esperar demasiado. A veces las familias me cuentan:

«Pero si yo lo dejo en brazos más de media hora y, aun así, cuando lo voy a dejar, ¡pum!, automáticamente abre los ojos como platos».

Y ahí está, precisamente, el error: si esperamos demasiado, entonces ya estará de nuevo en sueño ligero. Así que calcula el tiempo preciso para que coja sueño profundo y, sin miedo, a la cuna.

Solo quiere dormir encima del adulto

Cuando colechas, el reparto del espacio nunca es muy equitativo, esto es esperable. Además, ya puedes comprarte la cama más grande que quepa en tu dormitorio que tu hijo va a seguir ocupando el mismo espacio que tú si puede.

Dormir cerca está bien, resulta placentero incluso, pero es cierto que, a veces, esto se traduce en que duerme literalmente encima de ti toda la noche o tan pegado que apenas puedes respirar sin tener miedo a despertarlo. Y llegan los dolores de espalda, las contracturas, el temor a hacerle daño de lo cerquísima que está.

CÓMO EMPEZAR A CAMBIARLO

En primer lugar, aceptando tu necesidad y no solo la del niño; es decir, tú requieres un mínimo de espacio para dormir, poder girarte, colocar los brazos y las piernas como te guste para descansar cómodamente. Vas a abrazar a tu hijo en muchos momentos de la noche, y él a ti, pero debéis también tener la opción de ocupar cada uno su espacio durante los periodos de sueño. Para conseguirlo, aplica estos dos pasos: marcar el límite físico y el límite emocional.

Sobre el límite físico

Profundizaremos más en el siguiente capítulo, pero es importante preparar lo que yo llamo un «colego sostenible», donde los límites estén definidos, el espacio de descanso de cada miembro de la familia tenga un lugar más o menos fijo y empecemos el sueño en ese sitio al que

volveremos tras los despertares. Como digo, hablaremos más de esto en el siguiente capítulo dedicado a los lugares donde dormir.

Sobre el límite emocional

Aquí viene lo más difícil, porque organizar los colchones es bastante llevadero, pero utilizarlos cuesta más. Es importante que seas tú quien se acerque a su espacio para atenderlo, colocándote a modo de «cuarta pared» de la cuna con tu cuerpo para limitar el espacio. Así estará atendido: te será fácil tocarlo, abrazarlo, etc., pero, cuando esté dormido, podrás regresar a tu espacio.

Y esto hay que sostenerlo toda la noche para que el aprendizaje sea efectivo y que el peque finalmente comprenda que ese es su espacio de descanso.

CUALQUIER OTRA SITUACIÓN QUE OCURRA DE MANERA PERMANENTE

Estas son las circunstancias que más observo en consulta, pero realmente cualquier variación que os ocurra en casa se abordaría de esta manera escalonada, escogiendo siempre un momento en el día y afianzando ese momento antes de dar más pasos.

Es importante recalcar que estas situaciones han de darse de manera permanente porque todos tenemos que dormir con los hijos encima cuando se encuentran mal o, cuando, por ejemplo, están atravesando cualquier infección respiratoria que los tiene tosiendo toda la noche. Es totalmente esperable que necesiten ese apoyo en esos momentos y nosotros debemos responder con tranquilidad y naturalidad.



TRABAJANDO HACIA UNA MAYOR AUTONOMÍA

Hemos repasado algunas de las situaciones más comunes y algunas posibles soluciones, pero quizá estés pensando cómo afrontar estos cambios en vuestra familia y solo imaginar lo difícil que os va a resultar te genere estrés.

Tienes que partir de la idea de que habéis creado un aprendizaje sólido en torno a la forma en la que el peque se duerme en este momento y que cambiar esto requiere de un nuevo aprendizaje, que, además, parte de ti. Lo cierto es que es tu necesidad, no la del niño. En las primeras líneas te invitaba a reflexionar sobre esos motivos que te empujaban a realizar este cambio. Acéptalos, intégralos, dales importancia. Y asume también la dificultad que van a suponer los cambios desde la calma, la empatía y la paciencia para dar espacio a que ocurran.

Vamos a ver algunas claves para que puedas preparar el momento y que te resulte lo más llevadero posible. Así, de manera escalonada y haciendo pequeños cambios, cada día te acercarán más a tus objetivos.

Tener el sueño diurno estable

Si estás valorando cómo ganar más autonomía en el modo de iniciar el sueño de tu hijo, pero las siestas siguen sin ser suficientemente estables, es mejor que regreses a los capítulos de «Horarios por edad» y «Siestas», donde se hablaba de la relevancia de tener unos horarios acordes y suficientes, lo que no significa que deban ser perfectos, pero sí que nos sirvan de soporte sólido para las noches. Es importante, sobre todo, que las siestas favorezcan la regulación emocional, ya que un niño cansado estará siempre más irascible, y todo os resultará más difícil. Tenemos que ir siempre paso a paso, afianzar cada nivel de su descanso, porque si empezamos a practicar sueño autónomo cuando ni siquiera hemos conseguido unas siestas razonables, las noches irán aún a peor.

En el capítulo dedicado a las «Siestas» hemos incluido también métodos alternativos basados en el movimiento para conseguir siestas más largas. Puedes «aparcar» las siestas con esos métodos el tiempo que necesites para asegurarte de que tienen una buena duración, y así centrarte en otras dificultades que puedan ser más importantes para ti, como mejorar los despertares nocturnos o practicar el sueño autónomo.

Elige un solo momento

Lo hemos mencionado en casi todos los apartados en los que hablamos de cambiar hábitos muy arraigados. Hay que ir despacio para que puedas estar disponible y con la energía emocional recargada cada vez para acompañar y sostener con amor.

El mejor momento será la hora de acostarse, cuando el cansancio acumulado va a ir a nuestro favor y nuestra paciencia todavía está razonablemente intacta, sobre todo si la comparamos con la que tendremos a las tres de la mañana después de varios despertares. Si crees que este no es el momento más propicio para vosotros, otra buena ocasión puede ser la primera siesta (si hace más de una), que casi siempre es la más sencilla.

Es importante escoger uno de los dos momentos. No te aconsejo de primeras que unos días hagas la hora de dormir, otros la primera siesta, otros la segunda, etc. Igual que tampoco te recomiendo que, cuando inicies el cambio, lo lleves a cabo unos días sí y otros no. La repetición será la mejor aliada en este proceso, así que planifica el cambio para poder sostenerlo en el tiempo.

Tener seguridad en el espacio

Tanto si quieres trabajar que permanezca en su cuna, esté esta en colecho o no, como si deseas que empiece a dormir en su propia habitación, tiene que existir primero un vínculo con ese espacio. Desde la perspectiva del niño, muchas veces su cuna, su cama o su dormitorio son lugares tan poco importantes como la cocina o el baño. Y, en ocasiones, incluso menos, porque

en la cocina come, te ve cocinar, en el baño juega en la bañera contigo. La habitación es a menudo ese lugar que diseñamos con esmero antes de que naciera, pero que no hemos usado para nada, o la cuna es ese objeto que alberga cualquier cosa menos a un bebé.

Antes de dar el paso, busca momentos de relación en esos lugares, tumbate con tu hijo, lee algún cuento antes de irse a dormir en su cuna o cama, y luego continúa tu rutina. Observa de qué manera puedes buscar hábitos de relajación, aunque sean muy breves, desde su futuro espacio de descanso. Esto no te garantiza que, cuando empieces a querer dormirlo ahí, todo vaya a ser fácil, pero al menos sí estará familiarizado con él y esto siempre es positivo.

Haber reducido los apoyos a solo contacto

En el capítulo que hemos dedicado a los apoyos de sueño, hemos visto que hay muchos y muy variados, y más que no menciono y que dependerán de cada niño y familia. Podríamos englobarlos todos o casi todos en tres grandes grupos: movimiento, contacto y succión, junto con todas las posibles variables que incluyen un poco de cada uno. Para avanzar hacia una mayor autonomía, nuestros apoyos han tenido que reducirse solo a los de contacto; por tanto, el primer paso será trabajar en la succión y el movimiento, si también están presentes en vuestras rutinas de irse a dormir.

Es muy poco realista pasar de dormirlo paseando por toda la casa, mientras cantas, mueves rítmicamente a tu hijo y usas el secador de fondo, a que se acueste tumbado contigo al lado o incluso en su cuna. Tampoco de que se duerma agarrado al pecho o al biberón a que de pronto se acueste solo. Habrá que hacer una transición obligatoria a dormir en brazos, después encima, después al lado, etc.

Pequeños avances hacia grandes logros

Como has visto en páginas anteriores, todo va de ir poco a poco, escalón a escalón. Por tanto, el último consejo que quiero darte para cuando te plantees empezar este proceso es que empieces por objetivos pequeños y realistas.

Si quieres llegar a dormir a tu hijo en su cuna de colecho mientras estás sentado a su lado y le cantas una nana, pero ahora lo adormilas pegado a la teta y después lo paseas, quizá puedas plantearte un esquema parecido a este:

- * Hago la última toma antes de irse a dormir y lo duermo en brazos y paseando.
- * Lo duermo en brazos y me muevo suavemente, pero en el mismo lugar, sin pasear.
- * Lo duermo en brazos estando sentada/o.
- * Me acomodo semitumbada/o y lo recuesto sobre mí hasta que se duerme.
- * Lo duermo tumbándome a su lado en mi cama mientras lo abrazo.
- * Repito el proceso, pero ya él en su cuna y yo tumbada/o haciendo de «cuarta pared».

- * Sigo igual, pero ahora me alejo un poco y lo acaricio.
- * Finalmente me siento y lo duermo con caricias.



Parece un proceso larguísimo, pero si te planteas, por ejemplo, que cada paso sean tres días, en pocas semanas y sin mucho esfuerzo habrás conseguido el objetivo. Te aseguro que si lo hubieras iniciado directamente el primer día, habría acabado en mucho llanto, mucho enfado, mucha culpa y ningún resultado.

Si algún paso te resulta más difícil y necesitas más días, o si de pronto un brote dental o un catarro se cruzan en tu camino, no avances, pero intenta no retroceder. Por eso trabaja siempre con objetivos pequeños, realistas y que sean totalmente asumibles para ti.

Ese esquema es un posible ejemplo, pero funcionará cualquiera que sea factible para ti y que vaya suponiendo pequeños pasitos.

Sobre todo, confía en ti, confía en el proceso, da espacio para los nuevos aprendizajes, recuerda el porqué de todo lo que estás haciendo e irás estando cada vez más cerca.



CUANDO LO QUE ESTÁ FALLANDO ES LA COMUNICACIÓN

Puede que según leas todo te resulte lógico y razonable, pero en el fondo hay un pensamiento limitante que te dice:

Esto para mí no funciona,
mi caso es muy difícil.

Yo ya lo he intentado todo, mi hijo no responde a estos cambios. Lo nuestro no tiene remedio, solo me queda esperar.

Déjame que intente sacarte de esa desesperanza porque hay algo que quizá no hayas valorado: que la comunicación con tu bebé o niño no esté funcionando tan bien como imaginas. Esta comunicación funciona sin palabras, se basa en el lenguaje corporal, en las respuestas emocionales, en muchos factores que empiezan a producirse desde el mismo instante en el que nace. Dime qué hay más efectivo que llora y pide brazos. Lo entendemos a la primera. Nosotros nos esforzamos y mucho por entender profundamente cuáles son las necesidades fisiológicas y emocionales de nuestros hijos, pero la comunicación es bastante unidireccional, ellos demandan, nosotros respondemos, y así tiene que ser. Pero cuando pretendes cambiar algo, tienes que ser capaz de transmitir un mensaje coherente y comprensible a tu hijo, y no siempre es así.

Veamos un ejemplo:

Se despierta al dejarle en la cuna tras dormirlo en brazos.

Tú estás durmiendo a tu hijo en brazos para que concilie el sueño, pero en realidad tu objetivo es que duerma en la cuna. Por tanto, cuando ya consideras que está profundamente dormido, lo pasas a su espacio y ocurre lo que ya sabemos, se despierta.

¿Qué estás tratando de comunicarle?

Este es tu espacio de descanso, yo te ayudo a dormir, pero necesito que puedas descansar en este lugar después, no es posible estar encima de mí todo el tiempo.

Pero ¿qué está entendiendo él?

Estoy súper a gusto, me siento protegido,
voy a dormir plácidamente, ay, qué rico...
¡¡¡Eh!!! ¡¡¡Qué haces!!! ¡¡¡Que estoy durmiendo
y me has despertado!!!

Entonces, rápidamente lo coges en brazos de nuevo y él...

Menos mal, debe de haberse equivocado...
Voy a seguir durmiendo en este colchón
tan maravilloso que huele tan bien
y está tan blandito y calentito.

Cada vez que lo vuelves a coger, le estás dando la razón.

Ups, perdona, perdona, ya te cojo para que sigas
durmiendo encima de mí, en qué estaría yo pensando...

Y así, día tras día, quieres decirle una cosa, pero transmites otra totalmente diferente.
Otro ejemplo:

Solo quiere dormir encima del adulto.

Estáis colechando, y no tienes ningún problema en que duerma contigo, hasta lo disfrutas en

muchos momentos. Tan solo te gustaría tener un poco de espacio, que permaneciera, por ejemplo, en su cuna de colecho, que está pegada a ti y que consideras que es un espacio razonable para seguir atendiéndolo, y te permitiese disponer de unos centímetros de cama solo para ti.

¿Qué te gustaría que entendiera?

Estoy aquí a tu lado, voy a cuidarte, te abrazaré siempre que lo necesites durante la noche. Tan solo me gustaría poder tener un poco más de espacio para mí, poder girarme cuando lo necesito y, bueno, quitarme tu pie del cuello si es posible.

Sin embargo, como es la manera más fácil y en la que más profundo duerme, le dejas que descansa encima de ti y tú estás toda la noche como una estatua, apenas sin respirar, pasando frío o calor porque tampoco puedes arrojarte o desarrojarte como te gustaría. De vez en cuando, haces algún intento de zafarte con poco éxito.

¿Qué está pensando tu hijo en realidad cuando te mueves?

¡Mamá! ¡Papá! No te muevas, anda, que me estás despertando..., a ver, dónde estaba tu brazo..., ahí... ahí me voy a tumbar... y, por favor, nada de moverte, que estaba durmiendo fantásticamente. Y nada de llevarme a ese otro colchón, que yo duermo aquí, encima de tu brazo.

Tú vuelves a la inmovilidad absoluta, y tu hijo entiende que estáis todos la mar de a gusto. De nuevo un intento fallido de comunicación entre vosotros.

Y vamos con otro más, que seguro que también conoces:

Llora en cuanto lo intentas dejar en su cuna o cama.

Os habéis habituado a que duerma en tus brazos, de hecho, tienes una técnica ya bastante pulida y lo consigues rápido y de manera muy efectiva. Sin embargo, lo de dejarlo en su cuna después, te puede llevar dos, tres, cuatro... intentos, lo que hace que cada vez sientas más ansiedad por ver en qué momento se quedará al fin unas horas en su cuna o cama.

¿Qué piensas tú en ese momento?

Ahora que estás totalmente dormido, voy a dejarte despacito en tu cunita muuuy lentamente..., no te despiertes... así... muy bien... ¡NO! ¡No llores, no llores! Ya voy..., vuelta a empezar..., todo bien.

¿Y qué entiende tu hijo cuando ve que lo despegas de tu cuerpo y empieza a quejarse?

¿¡Dónde me llevas!? Yo duermo encima de ti, no te atrevas a dejarme en ese sitio que no conozco de nada, me da miedo, está frío, cuando estoy ahí, no me cuidas.

Nuevamente, mensajes contradictorios.

En definitiva, reflexiona sobre qué quieres conseguir que tu hijo entienda, y piensa si lo que estás haciendo es coherente con el mensaje. En caso contrario, modifica con las pautas que hemos visto en páginas anteriores tu forma de actuar para que finalmente mensaje y acciones vayan en la misma dirección.

Si a lo largo de este capítulo has pensado en si os iría mejor cambiar a colecho, o quizá cerrar la cuna o hasta realizar un traslado de habitación para poder ir conquistando esa autonomía que hemos comentado, no te preocupes, en el siguiente, vamos a hablar en profundidad sobre dónde

dormir y de qué manera puedes acercarte a tus objetivos.



Elegir el lugar para dormir



Vamos a partir de la premisa de que formas de dormir hay tantas como familias y que todas son válidas: dormir juntos, separados, solo con papá o mamá, en su propia habitación o compartiendo con sus hermanos. Podemos tener niños felices y autónomos que duermen cada noche en una cama pegada a la de sus padres y otros igualmente felices que lo hacen en su cuna y en su habitación. Lo verdaderamente importante es que los cuidemos con amor día y noche.

Así que si has llegado hasta este capítulo para resolver preguntas como:



¿A qué edad tengo que pasar al niño a su habitación?



¿Tiene ya edad para dejar de colear?



¿Va a dormir mejor en su propio cuarto?

Lo siento, son todas preguntas sin respuesta correcta.

Y es que no hay una edad buena para dar ninguno de estos pasos, dependerá de las necesidades de cada familia y de cada niño. Aunque también te digo que, por sí mismos, es poco probable que salgan del cuarto antes de los cinco o seis años, lo que tampoco está mal. Así que quítate ese peso de encima de si estás haciendo algo terrible en contra de su independencia y

plantéate mejor de qué manera estarías un poco más cerca de conseguir tus objetivos.



VALORA DÓNDE SERÁ MÁS FÁCIL

Y en esta valoración, no tengas miedo a volver hacia «atrás». Antes de leer estas páginas quizá le habías sacado del cuarto porque te habían contado que iba a dormir mejor, pero tú estás descansando claramente peor por tener que levantarte varias veces durante la noche y, además, a partir de la quinta acaba de nuevo en tu cama porque no puedes más. O a lo mejor has pensado siempre que el colecho es una fórmula que no encaja mucho con tu estilo de crianza y que prefieres tener una cuna cerrada, pero lo cierto es que estás practicando colecho reactivo (ese que no es elegido, pero que acaba ocurriendo cada noche) y encima te sientas mal por ello.

El lugar donde duermen no es una escala de independencia.

Es decir, no es mejor la cuna cerrada que el colecho, o su habitación que la tuya. Nuevamente te recuerdo: esto no es un camino lineal en el que tienes que atravesar no sé qué etapas para culminar en un sueño autónomo y que no dependa de ti. Cada momento vital, tuyo y suyo, te lleva hacia un espacio u otro, porque te digo algo que igual no te has planteado: tu hijo no va a querer dormir siempre en tu cama, pero es que tú tampoco vas a querer dormir siempre a su lado, o no todas las noches.

No puedes ni imaginar cómo vas a sentirte en unos meses o años ni cómo irán evolucionando vuestras necesidades, así que céntrate en el momento actual y en lo que crees que te puede ayudar mejor para alcanzar esa sostenibilidad en el descanso. Haz esta reflexión de manera introspectiva, sin pensar si has leído que el colecho es maravilloso, pero algo te dice que para ti no, sin fijarte en esa persona que conoces y que empezó a dormir muchísimo mejor cuando sacó a su hijo del cuarto, sino valorando sobre todo cómo te sientes ante una solución u otra y teniendo en cuenta finalmente qué crees que os funcionará mejor.



VALORA CUÁL ES LA COMPRENSIÓN DEL NIÑO

Para planificar los cambios desde un lugar u otro, debes tener en cuenta también en qué momento evolutivo se encuentra tu hijo, para, entre otras cosas, que esa comunicación efectiva de la que te he hablado en el capítulo «Sueño autónomo» pueda ocurrir. Obviamente, no nos comunicamos igual con un bebé de ocho meses que con un niño de cuatro años. Es imposible conseguir que un bebé de diez meses, que quizá esté en plena explosión del gateo, se quede en su cuna de colecho toda la noche. Cuando se despierte, se activará y comenzará a gatear primero por su cuna y después sobre ti. Si entre tus necesidades se encuentra la de que ocupe su espacio

toda la noche, a lo mejor una barrera o media barrera te ayuda más. O tal vez tengas un hijo de dos años al que has llevado a su cuarto con una camita Montessori que has comprado con toda la ilusión para favorecer su autonomía. Pues piensa que su autonomía ocurre también de noche y que se bajará y se marchará contigo en el mejor de los casos o abrirá cajones y tocará enchufes en el peor, por lo que colocar unas barreras que impidan que salga de la cama y que seas tú quien vaya a atenderlo cuando te necesite será la mejor solución.

Cómo contener el espacio

SI ESTÁIS EN COLECHO

Dado que muchos bebés y niños pequeños no entienden de límites físicos a la hora de dormir y suelen rodar y girar hasta encontrar algún tope (o sea, tú), diferenciar estos límites a través de pequeñas barreras te ayudará a mantener un poco el espacio personal y a poder devolverlo a su lugar cuando se duerma tras un despertar. Puede que te hayas esforzado mucho por conseguir que la superficie entre tu colchón y el suyo sea imperceptible, incluso comprando elementos que hagan invisible esa unión, pero esto y tener un colchón enorme es lo mismo y, si lo has intentado, ya sabes que da igual cómo de grande sea la superficie que el lugar para dormir siempre estará inmediatamente pegado a ti.

Cuando bajamos su colchón, creamos un «cajón» que delimita un poco ese espacio de descanso, y al menos cuando estén rodando medio dormidos llegarán a ese límite y dejarán de hacerlo. Obviamente si se despiertan, irán contigo, y esto es normal y lo esperable cuando estamos en colecho, pero tener esa diferenciación clara te permitirá también acompañarlo hacia su espacio de referencia y colocarte tú cerca y no al revés. De ese modo, cuando se duerma, podrás volver a tu espacio.

SI QUIERES QUE DUERMA EN SU CAMA

En el caso de que el lugar escogido sea su cama, es importante que aceptes que hasta los tres o cuatro años no tienen la capacidad de entender que duermen ahí toda la noche y que han de permanecer en ese lugar si se despiertan.

Mi primer consejo es que no tengas prisa por cambiar de la cuna a la cama, porque contener el espacio con una cuna cerrada es mucho más sencillo. Solo en el caso de que veas claramente que, por ejemplo, los barrotes le molestan o que ya es capaz de trepar y salirse —lo que supone un peligro—, sería positivo plantearse ese cambio. Pero antes, mira si puedes bajar más el colchón o hacerte con una cuna más grande. Si finalmente das el paso y compruebas que le cuesta mantener esa permanencia, intenta colocar unas barreras o buscar el modo de delimitar bien el espacio para que seas tú quien vaya a atenderlo por la noche.



REALIZAR UN TRASLADO DE HABITACIÓN

Cuando decidas realizar el traslado, hazlo porque crees que ha llegado el momento y te sientes con fuerzas físicas y mentales para acompañar sin condiciones ese proceso porque lo más probable es que, aunque hayáis conseguido un buen descanso para vosotros, ese traslado implique que empeore un poco, al menos los primeros días.

Medita bien cuál es tu objetivo y cuál es tu nivel de compromiso con este cambio porque para que tu hijo reciba el mensaje de que estás cuidando de él de la misma forma que cuando dormía más cerca de ti, los primeros días va a realizar más comprobaciones, tendrás que responder a ellas con paciencia y eficacia. Levantarte a validar sus emociones, ser paciente y constante. Te tocará quedarte seguramente más de lo habitual esperando a que coja el sueño, tanto a la hora de iniciarlo como en los posibles despertares y, aunque sea posible, no te aconsejo para nada que te metas en su cama en mitad de la noche o lo traslades a tu habitación porque ya no puedes más.

Si observas que día tras día ocurre esto, da un paso para atrás sin remordimientos y vuelve a colocar la cuna o cama en tu habitación. Puedes tomar las decisiones que mejor vengan tu familia en cada momento, pero hazlo desde la consciencia.

Me lo vuelvo a meter en mi cama,
pero toda la noche, así dormíamos mejor.

Recuerda que esto va de descansar lo mejor posible.

Será más fácil si el sueño es estable

No se trata de esperar hasta que duerma «perfectamente», pero tampoco te lo aconsejo si continúa comiendo varias veces por la noche o aún estáis trabajando en reducir sus despertares, puesto que va a ser más duro para ti y es más probable que caigas en esa falta de coherencia en el mensaje que decimos. Cuando el refuerzo es intermitente y el niño no sabe qué esperar, solo surgen empeoramientos en su sueño y más y más validaciones porque no sabe si en cualquier momento vas a desaparecer o si la próxima vez será la que toca ir a la cama que más le gusta.



ESCOGIENDO EL LUGAR DONDE INICIAR EL DESCANSO

Para terminar de ayudarte en esta decisión, vamos a repasar las posibilidades y qué pros y contras podemos encontrarnos con cada una. En este sentido, su sensibilidad auditiva y olfativa también nos marcará por dónde podemos ir.

Colecho

No tiene fecha de caducidad y, cuando funciona, es realmente positivo para toda la familia. Es muy útil para atender con prontitud, ayuda mucho a que las transiciones del sueño sean imperceptibles y duren apenas unos segundos. Es el método que más favorece la lactancia a demanda en las noches, pero debe ser un colecho elegido; si lo haces porque no tienes más remedio, pero no lo disfrutas, valora qué cambios harían que te sintieras mejor.

Cuando tenemos un niño particularmente sensible a nuestra presencia, olor, ruido y movimiento, colechar puede significar que se despierte más también. Cuando la lactancia se convierte en una demanda excesiva, cuando tenemos a un bebé o niño que se desvela cada hora para succionar unos instantes y volver a dormirse, el colecho puede ser buena idea para que la madre se entere lo menos posible. Sin embargo, si lo que queremos es que deje de ocurrir, colechar —al menos en el mismo colchón— no será el método más efectivo, puesto que, a mayor cercanía, mayor estimulación. Y, desde luego, si uno de los miembros de la pareja no está de acuerdo, tocará revisar cómo encontrar un camino que funcione para todos.

Cuna cerrada, pero misma habitación

Al igual que el colecho, esta alternativa permite atender rápido y en algunas ocasiones funciona mejor que el colecho, pero para esto el bebé, o bien tiene que dormir varias horas seguidas en su espacio tras dormirlo en brazos, o bien inicia el sueño a primera hora desde su cuna. Si no es así, aunque parezca que nos ayuda a tener los espacios delimitados, es más que probable que acabes cambiándolo de lugar en mitad de la noche y metiéndolo a dormir contigo. La cercanía precisamente puede hacer que en mitad de un sueño y sin razonarlo mucho cojas al bebé o niño y lo traigas de vuelta a la cama.

Igualmente, dependiendo de las dimensiones de la habitación y dónde coloques la cuna, los estímulos sonoros, olfativos, etc., seguirán ocurriendo.

Dormir en su cuarto

En el plano de la estimulación sensorial, será la solución que favorezca un sueño más profundo y evitará los despertares por movimiento y ruido. No obstante, como ya hemos explicado, no

funciona para acabar con los despertares, por lo que su sueño deberá ser razonablemente estable antes de dar este paso para ayudarte así a ser consecuente con la decisión que has tomado y no ponerte en una situación de mayor agotamiento.

Además, incluso aunque concluyas que en su habitación descansará mejor, puede ocurrirte que dormir separado de tu hijo te suponga un estrés mayor que el que te provocaría despertarte con más frecuencia.



DORMIR CON LOS HERMANOS

Otra duda habitual es cuándo es bueno que duerman los hermanos juntos, en el caso de que no dispongas de una habitación para cada uno. Para tomar esta decisión, primero tendrás que tener en cuenta si estáis preparados para atravesar el proceso de que duerman en su propia habitación y, si la respuesta es afirmativa, entonces valorar en qué modo puede afectarle al hijo que ya está durmiendo fuera.

Para realizar la transición, si tienes más de un dormitorio, es mejor sacar primero al hijo al que vas a trasladar a ese otro lugar intermedio, acompañarlo esos primeros días que pueden ser más difíciles y, cuando esté más estable, juntarlo con su hermano o hermanos. Si esta posibilidad no existe, se puede pactar con el hermano mayor que vuelva a tu dormitorio durante esos primeros días y, cuando el pequeño se haya adaptado al nuevo espacio, proceder con la reunificación. Sea como sea, lo que no te interesa es tener a más de un hijo despierto en mitad de la noche, seguro que te haces una idea.

Cuando el sueño de los hermanos es estable, dormir juntos favorece incluso un sueño de mejor calidad. A todos nos gusta dormir en compañía.

Finalizamos con este capítulo la explicación de las diferentes variables que pueden estar afectando a vuestro descanso. Espero haber arrojado luz para entender algunas de las circunstancias que podéis estar atravesando y, sobre todo, que hayas visto posibles soluciones.

Para terminar, me quiero adentrar en una parte muy importante y necesaria para que abordes esos cambios desde la calma. Hablemos del acompañamiento emocional.



Acompaña- miento emocional



Estoy bastante convencida de que muchas de las cosas que has leído en el libro te han resultado familiares, has sentido que reflejaban tu situación, pero también creo que visualizar los posibles cambios que supondría alcanzar esos objetivos te ha removido profundamente. Las emociones de los hijos, las que tienes catalogadas como «buenas» y «malas», te hacen sentir profunda alegría y también profundo dolor porque la conexión perfecta que tienes con tu hijo así lo ha predispuesto. Pero el papel que te corresponde no va de evitar emociones, puesto que todas tienen su lugar, todas son necesarias y cumplen una función: el miedo, el enfado y la frustración forman parte de nuestra adaptación y crecimiento, las necesitamos para enfrentarnos a la vida. Somos una especie que nace muy inmadura, que tiene un periodo de desarrollo muy largo en comparación con otras muchas especies, y la naturaleza lo ha predispuesto así porque tenemos mucha información y aprendizaje que integrar en las primeras etapas del desarrollo. También en el área emocional.

Hay que aprender a vivir las emociones en estas primeras etapas desde el sostén que nos dan nuestros cuidadores, aprender que las emociones llegan y se van, las que nos gustan más y las que nos incomodan. Pero todo esto requiere de un proceso largo. Y, además, no puedes olvidar que los peques no son capaces de regularse solos. Ahora bien, para regularse no necesitan que cedas a todo lo que te pidan. Tu papel es identificar esas necesidades, cuidar es entender también qué es o no saludable o posible en cada momento.

Seguramente tengas claro que si tu hijo llora porque quiere seguir comiendo más dulce y tú consideras que no es posible, o porque quiere salir en sandalias en pleno invierno, tu papel está claro: empatizar, validar la emoción, pero mantenerte firme en tu decisión, es por su salud. Sin embargo, vas a vivir situaciones que dependan de ti, ya lo habrás sentido al leer algunos párrafos. Es más, para sacar adelante alguna de las estrategias que hemos comentado en el libro, tendrás que hacer algo tremendamente difícil: anteponer tus necesidades, colocarte en primera posición. Y es que ser madre o padre te coloca en ese lugar al final de la fila, donde poco o nada cuenta cómo te sientes, cuánto llevas sin comer o sin darte una ducha en calma o cuándo fue la última vez que dormiste cinco horas seguidas.

Pero ese lugar te penaliza. Desde ese lugar en el que te abandonas no vas a poder acompañarlo con efectividad, ser esa madre, ese padre amable y conectado.

Comer, dormir y socializar no son cosas que puedan dejarse para otro momento, son necesidades básicas y hay que encontrar el modo de llevarlas a cabo.

Y si eso implica hacer cambios profundos, hazlos.

Acompañar ese primer cambio

Sobre el cómo, ya hemos dedicado mucho espacio en otros capítulos. Ahora quiero hablarte de ese primer momento en el que vas a enfrentarte a algo nuevo. Lo primero es escoger bien el día, tienes que tener una época tranquila por delante, sin grandes viajes ni eventos; cuanto más estable sea el entorno, más fácil será aceptar los cambios. Mira hacia dentro también, por mucho que necesites dormir porque has empezado de nuevo a trabajar y no puedes más, si estás atravesando una época estresante en el trabajo o si tú y tu pareja no estáis especialmente conectados, etc., tampoco te recomiendo meter más cambios.

Es verdad que siempre va a parecer que no es el momento idóneo, y tampoco buscamos la perfección, pero sí tener cierta previsión y controlar al menos lo que esté más a nuestro alcance. Ya vendrán después los virus u otras circunstancias inesperadas a darnos de bruces con la realidad, pero por ti, que no quede.

Para sostener las emociones de tu hijo, tienes que trabajar con dos premisas:

- * No hay límite de tiempo.
- * No hay límite de acompañamiento.



Esto puede significar que el primer día que aboradas, por ejemplo, la hora de dormir sin leche, puedas estar (voy a exagerar mucho) dos horas hasta que, finalmente, se duerma encima de ti, y esto sería correcto.

¿Y si llora mucho?

Más contacto físico. Más apoyo. Más conexión. Más empatía. Más amor.

Un niño que llora tiene que estar contigo sin condiciones.

Paséalo, tumbate con él encima, cántale, acarícialo. O mantente a su lado si está tan enfadado que en ese momento te expresa que no quiere estar en tus brazos y, en cuanto lo permita, cógelo

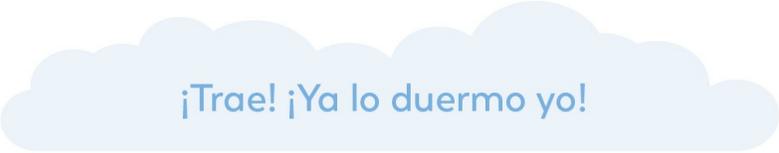
de nuevo, pero déjale libertad de movimiento también si lo necesita. Es importante no forzar ninguna posición. Acepta su enfado y transítalo a su lado, míralo a los ojos, cógele las manos, háblale bajito, hazle saber que entiendes lo que está pasando y que vas a estar todo el tiempo que necesite, hazle saber que lo quieres.

Recuerda prepararte a fondo para este momento, recuerda por qué has tomado la decisión de abordar ese cambio, respeta tus necesidades.

Si en estos cambios se incluye que otra persona que no está habituada a dormir a tu hijo participe (tu pareja, por ejemplo), ambos tenéis que dar espacio para que ese vínculo ocurra, porque lo que menos necesita la persona que está tratando de conectar con el peque es que se le diga que no es capaz.



No puedo con esto,
conmigo no se va a dormir nunca.



¡Trae! ¡Ya lo duermo yo!

No solo no te vas a acercar al objetivo, ya que el niño no entenderá nada, sino que también aumentará la tensión entre la pareja, y no olvides que la estabilidad emocional del cuidador es imprescindible. Hablad claramente antes de empezar con cualquier cambio. Poner sobre la mesa las dificultades que pensáis que podéis vivir ante la transición os ayudará a estar más conectados y a tomar las mejores decisiones para vuestra familia.

Recuerda la importancia de dar pasos pequeños con los que te comprometas totalmente. Si crees que te has equivocado, retrocede sin culpa. No pasa nada por cambiar de opinión, pero intenta que no se produzca en medio de la crisis. Cuando tomes una decisión y, aunque llevarla a cabo sea duro, sigue adelante, ten en cuenta cuáles son tus motivos. Después, cuando lo hayas conseguido la primera vez, reflexiona sobre cómo te sientes, y ahí sabrás si estás en el camino correcto. Cambiar de opinión nunca estará mal, pero trata de ser coherente con el mensaje que le das a tu hijo y de tomar las decisiones de la manera más reflexiva posible y siempre en frío, porque el agotamiento no es el mejor compañero.

El camino que tu familia necesita llegará a ti cuando sea el momento, estoy segura.

Libérate de pensar que es tu culpa o que has hecho algo mal. Aunque a lo largo de estas

páginas hayas identificado en algún momento que tenías que haber actuado de otro modo, esto no es así. Lo que has hecho ha sido seguir tu instinto al tiempo que aprendías qué te funcionaba mejor. Así que fuera la culpa, lo has hecho increíble, de verdad lo creo.

Si en este instante sientes que necesitas iniciar ese cambio, es ahora cuando va a funcionar, y no antes, porque nuestras necesidades evolucionan y nuestra capacidad para amar a nuestros hijos de diferentes formas, también.

Serás madre o padre toda la vida. Tendrás el poder de ser refugio, hogar, para siempre. La relación con tus hijos se transformará, crecerán e irás viviendo diferentes etapas, todas maravillosas. Quizá ya no duerma tanto encima de ti, pero te buscará para que le leas de nuevo ese cuento que tanto le gusta o para contarte algo muy importante para él y que le des tu opinión. Tú seguirás siendo el faro al que siempre regresar.

Antes de despedirme quiero pedirte algo: cuídate, quíérete, apóyate en otras personas. Necesitas pensar también en ti, tener tiempo a solas, con tu pareja, con tus amigos. No puedes colocarte siempre al final de tu lista de prioridades, eso sí te hace ser un padre o una madre menos eficaz. No tengas prisa, escoge los pasos que quieres dar, escúchate y las buenas noches en familia estarán más cerca de lo que te imaginas.



Ideas prácticas, sostenibles y realistas para mejorar en profundidad el descanso de toda la familia.



Como asesora de sueño que lleva años trabajando con familias cansadas, sé que el tiempo, la concentración y las ganas se reducen mucho cuando los niveles de agotamiento o preocupación están fuera de todo lo esperable. Así que, por si estás hojeando este libro para ver si cumple con lo que esperas de él, voy a tratar de resumirte en tres frases su contenido:

- Tu hijo ya sabe dormir, de modo que, cuanto más intervengas en ese proceso, peor te irá.
- Entender y respetar sus necesidades y las tuyas os dará el descanso que necesitáis.
- No tienes que leer el libro entero; está pensado para padres con sueño que necesitan soluciones concretas y efectivas.

Lo de ir al grano te ha gustado... ¿verdad?

En esta guía práctica y completa abordo el sueño de tu hijo desde aproximadamente los 4 meses hasta los 4 años. Mi objetivo es que llegues a entender las dificultades por las que estáis pasando para que así, desde el amor, el respeto por su momento evolutivo y el acompañamiento absoluto, puedas ir poniéndoles solución.

Despertares, desvelos, siestas, apoyos de sueño..., todos esos temas que te preocupan, los

encontrarás aquí explicados de manera directa y concreta, y con recursos para poner en práctica a medida que avanzas en la lectura.

Sara Traver es asesora de sueño y alimentación infantil, especializada en sueño infantil, selectividad alimentaria y BLW. Como CEO de Natural Wean, su proyecto centrado en el acompañamiento hacia una crianza más consciente y feliz, se dedica desde hace años a acompañar a familias en las diferentes etapas y procesos de la crianza de los 0 a los 6 años. Conferenciante y divulgadora de referencia en diferentes eventos relacionados con la primera infancia, puedes leerla también en sus libros *Baby-led weaning: 0% dramas, 100% soluciones* y *Dulces sueños para niños despiertos*.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Primera edición: septiembre de 2023

© 2023, Sara Traver

© 2023, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Marina Martínez Oriol

Imagen de portada: © Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-253-6442-6

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: [penguinbooks](https://www.facebook.com/penguinbooks)

Twitter: [@penguinlibros](https://twitter.com/penguinlibros)

Instagram: [@grijalbo_es](https://www.instagram.com/grijalbo_es)

Spotify: [penguinlibros](https://open.spotify.com/artist/penguinlibros)

YouTube: [penguinlibros](https://www.youtube.com/penguinlibros)

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

EMILY DICKINSON

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores
recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.



Penguinlibros.club



   Penguinlibros

[1] Podéis ampliar esta información en la web de enfamilia.aeped.es, de la Asociación Española de Pediatría, en healthychildren.org/Spanish de la American Academy of Pediatrics, y en webs como commonsensemedia.org.

Índice

Buenas noches en familia

Introducción

Entender el sueño infantil

Horarios por edad

Siestas

Hora de dormir

Despertares nocturnos

Tomas nocturnas

Apoyos para dormir

Sueño autónomo

Elegir el lugar para dormir

Acompañamiento emocional

Sobre este libro

Sobre Sara Traver

Créditos

Nota