

DUÉRMETE, BEBÉ

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL SUEÑO DE TU HIJO
DESDE SU NACIMIENTO HASTA LA ADOLESCENCIA

DR. JULIO SÁNCHEZ

LIC. LICETTE YÉPEZ

DRA. LAURA GRECO

DUÉRMETE, BEBÉ



DUÉRMETE, BEBÉ

DUÉRMETE, BEBÉ

DR. JULIO SÁNCHEZ

LIC. LICETTE YÉPEZ

DRA. LAURA GRECO

Primera edición: Octubre, 2019

Dr. Julio Cesar Sánchez Hernández ©

Lic. en psicología Licette Yépez ©

Dra. Laura Valentina Greco Bermúdez ©

Diagnostic Sleep Center®

<http://www.diagnosticsleepcenter.com>

<mailto:dsleepc@gmail.com>

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónica o mecánica ni su comercialización sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

INDICE

1. [La llegada.](#)
2. [Solos.](#)
3. [Una luz al final del túnel.](#)
4. [Un nuevo ser.](#)
5. [El sueño del bebé.](#)
6. [Tres meses después.](#)
7. [Para los padres que dicen si al colecho](#)
8. [La compresión del llanto del bebé como una herramienta para comunicarse.](#)
9. [Un niño que grita hace un llamado.](#)
10. [Fomentar el apego seguro.](#)
11. [Un salvavidas para ti.](#)
12. [Seis meses después.](#)
13. [La siesta.](#)
14. [El amor impera.](#)
15. [Refuerzo positivo.](#)
16. [¿Y luego qué?](#)
17. [Sigo teniendo problemas para que mi hijo duerma bien.](#)

ADVERTENCIA DE USO

Los autores han creado este libro para proporcionarle a los padres con hijos menores al año de vida herramientas que les permitan afrontar de mejor manera los efectos de la privación de sueño que los niños experimentan durante este periodo. El objetivo será servir de apoyo y ayuda a los padres para comprender de mejor manera el proceso evolutivo del sueño de sus hijos durante estos primeros 12 meses y así realizar los ajustes necesarios para combatir la falta de sueño de forma natural. El material descrito en este libro representa la opinión de los autores basada en sus conocimientos personales y profesionales. Los autores no se responsabilizan por el mal uso del material descrito en este documento.

Todos los contenidos de este libro (Incluyendo texto, logotipos, contenido y fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a Diagnostic Sleep Center.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dichos contenidos sin la previa autorización expresa de los autores o de Diagnostic Sleep Center.

Un hombre de noventa años ha pasado un tercio de su vida durmiendo. Es preciso comprender la importancia del sueño en la vida del ser humano, sobre todo a edades tempranas. Lograr un buen hábito de sueño en el bebé impactará de forma positiva en su crecimiento y desarrollo físico y psicológico.

Julio Sánchez

Comprender al niño desde sus necesidades vitales, dará la respuesta de cómo satisfacer sus demandas de manera equilibrada, mientras va adquiriendo conciencia de él y del medio que le rodea.

Licette Yépez

PRÓLOGO

Las épocas pasadas han tenido sus manuales para enseñarnos a conducirnos de forma “ideal” dentro de una sociedad, para crear niños perfectos que parecen unos recetarios de hacer galletas. Pero los niños no encajan en los moldes ideados por las distintas culturas. Nuestros pequeños humanos son seres dinámicos con una carga genética que, al interactuar con los estímulos y circunstancias del ambiente donde están inmersos, van a manifestarse de una u otra forma.

Las distintas líneas interdisciplinarias que intentan dar respuesta a las conductas humanas plantean una infinidad de teorías separatistas entre sí, asegurando cada una tener las respuestas idóneas. Desde mi perspectiva, pienso que un ser que responde a los instintos simplemente debe ser tratado con amor.

En su afán por categorizar todo, muchos atribuyen etiquetas a nuestros bebés que son inadmisibles, pues el cerebro humano es esencialmente incapaz de ejecutar los procesos necesarios para justificar tales afirmaciones. Hablo, por ejemplo, de acusar a nuestros pequeños de “ser manipuladores, egoístas, controladores, tiranos, monstruos, de tener conductas despreciables, de ser escandalosos”...

Nuestra época exige de nosotros una vuelta al hogar, un rescate del amor esencial, estrechando nuevamente los lazos a nivel familiar entre padres e hijos. Cada vez que las circunstancias creadas por nosotros mismos en esta era tecnológica promueven el distanciamiento del pequeño de su madre, en momentos vitales para la emocionalidad del futuro adulto, que es el ciudadano que damos al mundo, por la necesidad auto impuesta de reincorporarse al enredo de un mundo de continuas competencias y luchas tendenciales.

Debemos profundizar con extremo cuidado nuestras propias ideas sobre lo que representa para cada uno ser padre-madre, y, qué representa la figura del hijo en nuestro mundo interno. Somos los eternos desconocidos de nosotros mismos y mucho de lo que vivimos día a día y el cómo experimentamos las circunstancias y matices del mundo, depende directamente de los conceptos internos y de nuestros lentes emocionales. ¿Desde qué concepto estoy evaluando lo que hace mi bebé? ¿Cómo reacciono cuando estoy bajo estrés y sometida a cansancio? ¿Tengo herramientas para autorregularme, para contener mis propias turbulencias? ¿Me comporto de forma visceral juzgando y arremetiendo contra un pequeño cuyo cerebro está en desarrollo y cuya capacidad cognitiva es tan básica que tarda años en poder adquirirlas?

Debemos comprender y amar a nuestros hijos. No pretendamos programar a un pequeño robot acorde a una "sociedad ideal". Al educar a un bebé, debemos ser conscientes que la adquisición de información en el ser humano inicia desde la etapa intrauterina, donde los químicos que circulan en el torrente sanguíneo materno son compartidos con el feto y dejan huella en el complejo amigdalino. Allí, se establecen las bases estructurales de la emocionalidad del ser que viene a través de nosotros. Debemos ser lo más respetuosos con él, sabiendo que desde ese momento, nuestras alegrías, nuestros miedos, nuestras angustias son compartidas. El pequeño extraño que germinó y creció en nuestro vientre, empieza sus primeros contactos con lo que representará el mundo a través de esas emociones maternas. ¿Cuáles emociones fueron predominantes y constantes durante el embarazo? Porque ellas también tienen mucho que ver en el comportamiento de nuestros bebés. Somos los padres quienes les aportamos la visión de lo externo. Al principio el bebé no tiene consciencia de los otros, pero tampoco tiene consciencia de sí mismo. De nuestra sereni-

dad depende que la criatura active su mecanismo de alerta o al contrario, se sienta sereno, seguro... ¡A salvo! Un niño que llora mucho es un niño que, de alguna manera, se siente inseguro

Criar con respeto es criar con amor, es aprender a escuchar las necesidades emocionales de nuestro bebé para poder garantizar su equilibrio interno en todo momento. Es mantenerle una emocionalidad constante y nutrida que le aporte seguridad en sí mismo. Nadie habla de formar niños que cada día demanden más atención, es encontrar el propio equilibrio dentro del hogar de tal manera que cada uno ocupe el lugar que le corresponde dentro del sistema familiar.

Desde la comprensión a nuestro hijo, debemos ir reforzando las conductas que queremos implementar en nuestro hogar, con la claridad que somos los modelos a copiar; que enseñaremos a reír, riendo; que enseñaremos a expresar las emociones primarias y secundarias de forma adecuada y racional haciéndolo nosotros. Somos el espejo de nuestros niños. Luego, ellos simplemente serán nuestra proyección.

Debemos conocer que la crianza con apego es vital porque esta es una necesidad primaria (afecto) que permite al bebé sentirse seguro y querido; por lo tanto, es indispensable para el correcto desarrollo afectivo y, además, repercute durante el resto de la vida. El pre-apego se forma desde el nacimiento a la sexta semana y está marcado por conductas reflejas cuyo valor radica en la supervivencia. Desde la sexta semana a los seis meses se empieza a formar el apego; en este punto es donde se inicia el desarrollo afectivo. En esta etapa es "crítico dejarle solo" porque el bebé podría desarrollar una crisis de ansiedad al perder contacto con otro humano. El apego propiamente dicho se consolida entre los seis y 18 meses, tiempo donde la atención del niño está sobre la madre. Pero no es hasta los 18-24 meses

cuando es capaz de comprender que la ausencia materna no es definitiva sino temporal, como resultado, el bebé empieza a controlar y a disminuir la ansiedad que lo embarga cuando pierde a mamá de vista.

El éxito es criar de forma natural, que el bebé se sienta protegido en todo momento, pero nunca sobreprotegido. La protección es cuidar su salud, es brindarle confort, es "contener la expresión emocional" para que se fortalezca la emocionalidad interna; para que aprenda a reconocer las emociones y pueda manejarlas desde la seguridad; es educar hacia la independencia futura, hacia la seguridad en sí mismos, es ir fomentando hábitos que les hagan sentirse seguros todo el tiempo. Educarlos con afecto y coherencia es ser consecuente y congruente con lo que se enseña y se espera del pequeño ante una situación. Sobreproteger es nocivo, diezma la seguridad y la autoconfianza, el niño crecerá sintiendo que no está seguro. Además, la sobreprotección no permite la expresión, ni el desarrollo del ser. Todo esto empieza en brazos de mamá y papá... en lo más simple que tendrán que afrontar: dormir al bebé.

Licette Yépez.

LA LLEGADA

Están súper emocionados, todo ha ido bien con el nacimiento del bebé en el hospital. Tras una larga espera de 37 a 41 semanas aproximadamente, al fin pueden conocerle, ver su cara, cargarle, acariciarle, besarle, acurrucarle, saber si se parece a mamá o a papá y hasta subir una que otra fotografía a las redes sociales con el hashtag **#bebé**, **#Nuevospadres**, etc.

Las cosas no pueden ir mejor: ya han pasado los dolores del parto, mami está con la bomba de analgésico epidural, con 12 kg menos, y hasta ya puede dormir boca abajo otra vez. Papá ya se ha recuperado del desmayo que sufrió en la sala de parto y le han escayolado la fractura del quinto metacarpiano derecho que le produjo mamá con cada contracción, mientras este le cogía de la mano para darle ánimos.

La primera noche ha ido de maravilla, las enfermeras me han llevado a dormir a una sala con otros bebés, me encontré muy a gusto ya que me han puesto en una camita cerrada y muy calentita. Esto me recordó a cuando estaba dentro del vientre de mamá. Mamá y papá han dormido 8 horas de un tirón, no se lo pueden creer, se ven diez años más jóvenes de lo que me parecieron ayer.

Al día siguiente, luego de que las enfermeras me tomaran la temperatura, comprobaran que succionaba bien los pechos de mamá, y que ya había ensuciado mi primer pañal, el médico dijo que mañana por la mañana podremos irnos a casa, es cierto, todo va de genial.

SOLOS