

DR. EDUARD ESTIVILL
Y SYLVIA DE BÉJAR

DUÉRMETE, NIÑO

CÓMO SOLUCIONAR EL PROBLEMA
DEL INSOMNIO INFANTIL



El 35 por ciento de los niños menores de cinco años padecen insomnio, es decir, se resisten a acostarse y se despiertan varias veces cada noche. Ello puede tener graves consecuencias. Los niños se vuelven irritables e inseguros y, a medio plazo, acaban teniendo problemas para relacionarse con los demás; en los padres, el inevitable agotamiento puede perjudicar su vida conyugal.

Este libro, rigurosamente científico, no sólo explica cómo enseñarles a dormir bien desde el principio, sino que revela cómo acabar definitivamente con el problema del insomnio infantil mediante un sencillo método que ha funcionado en el 96 por ciento de los casos en los que se ha aplicado.

Prólogo

Para padres desesperados...

PREGUNTA: ¿Por qué hemos de creer que este libro nos va a arreglar la vida si hasta la fecha todos los consejos que nos han dado para que nuestro hijo durmiera no han servido de nada?

RESPUESTA: Porque este método ha funcionado en el 96% de los casos en que se ha aplicado y, gracias a él, miles de pequeños ya duermen de un tirón... y con ellos, sus padres.

... Y para padres de recién nacidos

PREGUNTA: ¿Por qué nos puede interesar este libro?

RESPUESTA: Porque todos los padres sueñan con tener un bebé que duerma de un tirón y no dé problemas y, si le enseñáis desde un principio, lo tendréis.

I

NUUESTRO HIJO NO DUERME, NOSOTROS TAMPOCO

(sobre cómo nos afecta la falta de sueño)

Cuando compramos un electrodoméstico, pongamos por caso, un simple exprimidor de naranjas, un amable dependiente nos explica cómo usarlo y, por si no bastara, nos entrega un manual de instrucciones para solucionar cualquier duda que se nos plantee. Aún hay más: eficiente como es, no se le ocurre entregarnos uno de la marca Zumox, si lo que hemos comprado es uno de la casa Exprimex y, desde luego, no nos da el que corresponde al modelo 1996, si lo que hemos adquirido es una «megamaravilla» de la generación 2010.

Pero cuando se trata de recién nacidos, esas «cositas» tan frágiles y que tanto respeto nos suelen merecer, otro gallo nos canta: ni manual de instrucciones ni historias, ¡y eso que existen mucho antes que los exprimidores de naranjas! La cruda realidad es que cuando abandonamos la clínica con nuestro pequeño de días en brazos, nos vamos a casa sin más recurso que nuestras buenas intenciones de hacerlo lo mejor posible. Y, no pocas veces, eso es menos que suficiente, sobre todo en lo que se refiere al sueño infantil. Veamos si no...

Los primeros días, todo suele ir manga por hombro, con ambos cónyuges agotados de no pegar ojo y de tanto bailar al ritmo que marca el recién llegado. Aun así, nadie se queja. Todos aceptamos con mayor o menor agrado, que

uno de los cánones que se ha de pagar por la feliz llegada de un hijo es el de dormir poco... al menos durante unas semanas. «No pasa nada», nos decimos sacando ánimo de donde haga falta. «Dentro de un soplo, asunto arreglado. Al fin y al cabo, los Pérez dicen que al tercer mes sus hijos ya dormían de un tirón y esos sí que saben», sentenciamos, aferrados a la idea de que sus siete vástagos son la prueba irrefutable de que todo se andará.

Pero ¡horror! ¿Qué pasa si no es así? Qué ocurre si a nuestra «nenita» le da por dejar mal a los Pérez y pasa el tiempo, llega el anhelado segundo trimestre, y Martita sigue haciendo de las suyas: o sea, despertándose y despertando a la familia, tres, cuatro, cinco y no se sabe cuántas veces más noche tras noche.

El caso es que, en cuanto la oyen gimotear, mamá y papá, juntos o por turnos, se levantan y, arrastrando sus pies, como almas en pena, acuden a la cuna de la pequeña para confortarla. La acarician, le dan agua, pecho o biberón, la toman en sus brazos, le hablan, le cantan, la mecén... y, al cabo de unos minutos, Martita vuelve a sucumbir al sueño. Pero el suspiro de alivio dura poco: pasa una hora, una hora y media, tal vez dos, y la escena vuelve a repetirse.

«¿Qué está pasando?», se preguntan desesperados los padres. «¿Qué hemos hecho mal?». «¿Estará enferma?». «¿La mimamos demasiado?». «¿No se siente querida?». «¿Será la angustia de la separación (de madre e hijo, se entiende)?». Esto último suele decirlo mamá —papá se limita a escucharla alucinado—, que a estas alturas ya habrá leído unos seis o siete libros del tipo *Cómo criar a un hijo perfecto en un mundo imperfecto*, *Triunfa como madre en treinta y siete lecciones* y *Tendencias suicidas en padres de bebés llorones*.

Pero, gracias al cielo, la siempre dispuesta-para-lo-que-haga-falta vecina del 4.º A vendrá en su ayuda: «A la del 2.º B le pasó lo mismo. No os preocupéis, dentro de nada dormirá de un tirón, seguro que tiene cólicos o hambre o cual-

quier cosa por el estilo». ¡Lo que ha dicho! Los papás, por fin, ven la luz. ¡Aleluya!, Ya tenemos justificación: «Es que la nena sufre de cólicos. Seguro que, cuando se le pasen, dormiré como un lirón. Pobrecita mía, lo que estarás sufriendo. ¡Ven a los brazos de mamá!», cuyas ojeras, por cierto, no se arreglan ni con cuatro capas de corrector y maquillaje, las de papá tampoco, pero es que a él le importa menos, o al menos, eso dice.

Pero sigamos, porque aquí no acaba la cosa. De pobre Martita, nada; si acaso, pobres padres ¡Serán ingenuos! Lo normal es que se acabe la excusa de los cólicos y les vengan con el cuento de que a la nena le están saliendo los dientes: «¿Cómo pretendéis que duerma si deben dolerle muchísimo?», lo que, por otra parte, aún está por demostrarse. A esa excusa le seguirá otra de las «números uno» de la lista de grandes éxitos: «Cuando empiece a andar, solucionado el problema. Ya verás, estará tan cansada de trotar todo el día que caerá redonda». Pero no, ni por ésas; la nena se hará sus vete-a-saber-cuántos kilómetros diarios, si hace falta un maratón (nosotros detrás y agotados, claro), y a la hora de meterse en la cama, el drama de siempre: ella como nueva, sin ganas de irse a dormir, y nosotros... ¿para qué contar?

Y podríamos seguir, «excusándola» eternamente: cuando se acostumbre a dormir sin chupete, cuando aprenda a hacerla sin pañal, cuando vaya a la guardería... y así «por los siglos de los siglos». Bueno, es un decir, porque «no te preocupes cariño, el día que se case, dormiremos tranquilos». «Eso, eso, ¡que la aguante su marido!». Pobre Martita, apenas dos años y ya quieren darle puerta.

Por si esta sucesión de «horrores» no bastara, suelen ir unidos a otros factores no menos desestabilizadores: los consejos, críticas y comentarios varios de abuelos, hermanos, amigos, vecinos... ¿Por qué será que todos se creen con derecho a opinar mientras nos miran como si fuéramos unos inútiles o, digámoslo claro de una vez, unos malos pa-

dres? Por ejemplo, ¿quién no ha oído aquello de «Los padres de hoy ya no educan como los de antes y, claro, mira lo que pasa» y demás lindezas por el estilo? Y papá y mamá a callar, no vaya a ser que la suegra —la vecina, la tendera, el taxista o quien se tercié— se nos rebote y acabemos estrangulándole de puro ataque de nervios. ¡Ojo!, abogados de prestigio nos han informado que de poco nos valdría alegar enajenación mental transitoria, o sea que manos quietas. El caso es que los pobres papás. —¿Por qué será que siempre creemos que cualquiera sabe más que nosotros?— las aguantan de todos los colores mientras prueban lo que sea en busca del tan esperado milagro.

- **Les dicen:** «Dadle hierbas» y ellos se vuelven expertos en infusiones, brebajes y conjuros varios para gozo de la dueña de la herboristería y del sector oscurantista de la familia.
- **Les sermonean:** «Lo que debéis hacer es dejarla llorar hasta que se duerma» y ellos, ¡ea!, a quedarse sordos, para acabar cediendo después de dos horas de histeria y una denuncia del vecino.
- **Les aconsejan:** «Ponedle música clásica» y, prestos, corren a comprarse la última versión de Las cuatro estaciones de Vivaldi, cuando lo que les va es la salsa, la rumba y el cha-cha-cha, faltaría más, «que uno es padre, pero sigue siendo joven» (ni que tuviera que ver).
- **Les animan:** «Sacadla a pasear en coche» y, venga, a dar vueltas con el pijama puesto y oyendo a los de al lado diciendo aquello de «¡Mira que salir con una criatura a estas horas! Hay personas a las que se les debería prohibir tener hijos...». Como para pasarle a Martita por la ventanilla: «Pues mire por donde, se la regalamos.»

En conclusión, ¿resultados de tanto experimento? Ninguno, claro está. La niña sigue sin dormir de un tirón. Sus

papás tampoco.

Esto, que contado así puede resultarnos hasta gracioso, no lo es: el mal dormir tiene consecuencias muy negativas tanto para Martita como para sus padres... ¡Y suerte que no hay más pequeños en la casa!

CONSECUENCIAS DEL MAL SUEÑO DE LOS NIÑOS

En lactantes y niños pequeños

- Llanto fácil
- Irritabilidad, mal humor
- Falta de atención
- Dependencia de quien lo cuida
- Posibles problemas de crecimiento

En niños en edad escolar

- Fracaso escolar
- Inseguridad
- Timidez
- Mal carácter

En los padres

- Inseguridad
- Sentimientos de culpa
- Mutuas acusaciones de mimarlo
- Frustración ante la situación
- Sensación de impotencia y fracaso
- Cansancio

Sólo hace falta fijarse en cómo evoluciona un ser humano en sus primeros años de vida para darse cuenta de los

enormes cambios que realiza en tan poco tiempo: un recién nacido tiene poco que ver con un bebé de 4 meses; éste tampoco se parece a un niño de 2 años, ni éste, a su vez, a uno de 4 o 5... Y si estos cambios son obvios desde el punto de vista físico, no lo son menos desde el punto de vista emocional e intelectual. En definitiva, de ser seres totalmente dependientes pasan a ser personas con una vida propia y es evidente que para que todo esto sea posible, y lo sea en las mejores condiciones, necesitarán invertir un montón de energía; energía que recuperarán gracias a una buena alimentación y a un mejor descanso.

Pero ¿qué ocurre si un crío no duerme bien? Donde más se dejan sentir las secuelas es en su actitud vital. Despertarse tantas veces por la noche impide que Martita descansa todo lo que necesita. Esto provoca que esté más inquieta porque, a diferencia de los mayores, el cansancio en lugar de aplacarla, la excita. Es fácil entender que en estas condiciones lllore con frecuencia y sin motivo, se ponga de mal humor con suma facilidad, peque de falta de atención y, por culpa de todo ello, dependa excesivamente de las personas que la tienen a su cuidado (mamá apenas puede respirar). A medio y largo plazo, esto puede convertirla en una niña tímida e insegura, con dificultades para relacionarse con los demás e, incluso, provocar el tan temido fracaso escolar.

Aunque todavía no se sabe mucho sobre los efectos de la falta de sueño en la salud infantil, es indudable que un niño «estresado» no tiene las mismas defensas que otro que descansa bien, y una de las consecuencias que sí se han podido comprobar es de las que hacen temblar a más de un padre: la hormona del crecimiento (también denominada somatotropa o GH) se segrega, sobre todo, durante las primeras horas después de iniciado el sueño. ¿Qué significa esto? Que como el sueño de Martita está distorsionado, la secreción puede verse alterada y, en consecuencia,

perjudicar su crecimiento. Los niños que duermen mal suelen pagarlo en centímetros y kilogramos de menos.

Y, ¿qué pasa con los padres de Martita? Como: podréis imaginar, los padres de la criatura, o lo que queda de ellos, viven bajo una tensión insoportable. No han dormido ni una sola noche de un tirón en dos años (hay quien menos, pero hay quien más). ¡Se dice rápido! ¡Dos años! ¡104 semanas! ¡730 días! Y alguien pretende que tengan paciencia... ¿se puede saber qué es eso? Hay momentos en que se culpan el uno al otro «Esto pasa porque la malcrías», otros en que odian a la pequeña «¡Si llego a saberlo no tengo hijos! ¡No la aguanto más!», para automáticamente sentirse culpables: «¿Cómo puedo ser capaz de pensar eso, si la desgraciada lo debe estar pasando tan mal como nosotros?». Un verdadero infierno. En palabras de los afectados: «Hay que vivirlo para saberlo^[1]».

¿Alguien da más? Desgraciadamente sí. Basta con escuchar a algunos papás para darse cuenta.

- «Es un drama, ¡qué digo! Un dramón», asegura Ana, que tiene un bebé de 9 meses que nunca ha dormido más de 2 horas seguidas. «Somos como zombis, no rendimos ni como padres, ni como pareja, ni profesionalmente. Vivimos a un tercio de nuestro potencial, porque nuestro agotamiento nos deja inservibles para casi cualquier cosa. Para colmo, estamos tan irritables que nuestra relación de pareja va de mal en peor y, desde luego, no tratas igual a una hija cuando te sientes relajada y contenta, que cuando estás hecha polvo y con la moral por los suelos.»
- Juan, su marido, se expresa en el mismo sentido: «Yo antes me reía cuando alguien explicaba aquello de que hay parejas que se pelean por culpa del tapón del tubo de pasta dentífrica. Ahora no me hace ni pizca de gracia; hasta esa estupidez provocaría un enfrentamiento entre nosotros. Lo peor es que vivo ob-

sesionado. Por la mañana respiro aliviado, y es un decir, cuando pienso que aún quedan muchas horas antes de que llegue el momento de meter a la cría en la cama. A medida que transcurre el día y se va acercando la hora me voy tensando. Es más, busco excusas para no tener que volver a casa... Supongo que a mi mujer le pasa lo mismo. ¡Así no hay quien viva!».

- Pepe, más optimista, porque su hijo de 18 meses no padece insomnio desde hace uno, comenta: «Nosotros lo llevábamos bastante bien». «Nos turnábamos y, como ambos tenemos mucha paciencia, evitábamos estallar por cualquier cosa. Si he de ser sincero, para mí lo que peor fue renunciar a tener una vida sexual normal. ¿Alguien se puede imaginar lo que es pasarse todo este tiempo sin poder hacer el amor sin interrupciones? Diecisiete meses, casi nada. Nunca pudimos hacerlo sin oír un llanto o una vocecilla llamando a mamá. Teníamos que parar y, bueno, mi mujer solía decirme: “No te muevas, no hagas nada, mantente como estás, que ahora vuelvo”. Y, ¡hala!, a esperar cinco minutos y a seguir, como si el “intermedio publicitario” fuera lo más natural del mundo».
- Rosa, cuya hija de 3 años acaba de «curarse», explica: «Es como si, durante todo este tiempo, mi marido y yo hubiéramos puesto el botón de “pausa” a nuestra relación. Si he de ser sincera, ni existía. Toda nuestra vida giraba en torno a la niña y la poca energía que nos quedaba la utilizábamos para afrontar nuestra vida cotidiana. Cuando algún familiar nos echaba una mano, nos íbamos a un hotel, pero a dormir, porque, seamos sinceros, no nos quedaban fueras para otra cosa. Con decir que me quedé dormida en un examen de mi máster. ¡Menudo bochorno!».
- El marido de Rosa confirma sus palabras: «Es cierto. Ha sido durísimo. Al principio, aguantas como puedes, pero al cabo de poco tiempo, estás exhausto.

Para colmo, como vas probando todo lo que se te ocurre, te aconsejan, lees, oyes, y la niña sigue sin dormir, te sientes inseguro, impotente, culpable... ¡Y no te pierdas la cara con que te miran los que tienen hijos que duermen! Te tratan como si estuvieras desvariando o fueras un auténtico desastre. En mi caso, la palabra clave es fracasado: me sentía un fracaso como padre, ¡con las ganas que tenía de tener familia numerosa! Rosa y yo hablábamos de tener tres o cuatro críos, pero con este problemón se nos fueron las ganas. Espero que ahora que ya lo hemos solucionado volvamos a animarnos.»

EL LÍMITE DE LOS CINCO AÑOS

Un niño que a los 5 años no ha superado su problema de insomnio, tiene más posibilidades de padecer trastornos de sueño el resto de su vida que otro que (ya) duerma bien. La razón de que hablemos de los 5 años como una especie de fecha límite es porque a esta edad un niño suele entender perfectamente lo que le dicen sus padres, y si éstos le piden que no salga de su cuarto y que no dé la lata —amenazas incluidas—, lo probable es que les obedezca, lo que no significa que ya duerma de un tirón. Si ha padecido insomnio, lo seguirá sufriendo, sólo que ahora pasará el mal trago solo. Lo normal es que entonces aparezcan problemas de otro tipo: miedo a irse a la cama, pesadillas, sonambulismo... y, a partir de la adolescencia, insomnio de por vida.

No hace falta seguir, ¿verdad?

Por suerte, no todas las parejas tienen que pasar por este trance, pero, desde luego, el de Martita no es un caso

singular. Ni mucho menos. Se calcula que el 35 por ciento de los niños menores de 5 años sufren problemas de insomnio, es decir, tienen problemas a la hora de acostarse, momento que suele convertirse en un drama, y/o se despiertan tres, cuatro, cinco y muchas veces más en una misma noche.

Los últimos estudios sobre el tema indican que esta cifra podría quedarse corta, porque los padres tienen la tendencia a considerar que es normal que un niño de más de 6 meses se despierte varias veces por la noche requiriendo su presencia en su habitación (llanto, «Tengo sed», «¡Mamááá!», etc). Pues bien, no lo es. Cumplido el primer medio año de vida, a lo sumo 7 meses, un pequeño ha de ser capaz de dormirse solo, en su propio cuarto y a oscuras, y hacerlo de un tirón (unas 11 o 12 horas seguidas).

Si vuestro hijo no lo hace os preguntaréis por qué. ¿Qué es lo que ha ocurrido? ¿Qué le pasa? ¿En qué nos hemos equivocado? Olvidaos de lo que hayáis leído u oído hasta ahora. La causa no hay que buscarla ni en los cólicos, ni en el hambre, ni en la sed, ni en el exceso de energía, ni en la adaptación a la guardería, ni... ¡Los tiros no van por ahí!

Lo que ocurre es mucho más simple: vuestro hijo aún no ha aprendido a dormir. Suponemos que os estaréis preguntando: «Y eso, ¿qué quiere decir?». Lo descubriréis en breve, en el próximo capítulo, y, si seguís al pie de la letra las «instrucciones», en menos de una semana tendréis a un nuevo dormilón en casa.

En primer lugar, será suficiente con que hagáis borrón y cuenta nueva y que tengáis bien claro desde un principio que vuestro pequeño:

- No padece una enfermedad.
- No tiene un problema psicológico.
- No es un mimado, aunque, a veces, os lo pretendan hacer creer.
- Y, sobre todo, lo que sucede no es culpa vuestra.

Sencillamente, aún no ha aprendido el hábito de dormir.

Y esto es, precisamente, lo que pretendemos ayudaros a enseñarle en este libro, que aspira a ser el manual de instrucciones relacionado con el sueño infantil, que debieron daros al entregaros a vuestro pequeño. Nuestro objetivo es que logréis lo que finalmente lograron los padres de Martita: que la niña durmiera y, con ello, que todos pudieran dormir. ¡Y vivir!, en paz. Como explican ellos mismos: «Después de estar dos años cayendo por un pozo sin fondo, hemos recuperado la ilusión, la alegría, las ganas de hacer cosas... ¡Es como volver a nacer!».

II

NO LE DURMÁIS VOSOTROS, HA DE LOGRARLO SOLO

(sobre cómo crear el hábito del sueño)

- Pablo, 9 meses y medio. Su madre explica:
«Tenemos cuatro hijos. Los tres primeros nunca han tenido problemas de insomnio, pero este último nos ha pasado factura por todos los anteriores. A Pablo jamás le ha gustado irse a dormir. Desde que nació meterlo en la cuna ha sido un calvario. Nada más “olerla” se le dispara la alarma y berrea como si estuviera en un matadero. Una noche, en que llevábamos horas sin pegar ojo, se nos ocurrió darle un paseo y funcionó. Desde entonces, cada día, después del Teliario, mi marido y yo cogemos al niño, lo sentamos en su cochecito y bajamos a la calle. Bastan dos vueltas a la manzana para que se quede dormido. Entonces, volvemos a casa y, con todo el cuidado del mundo para que no se entere, lo metemos en su cuna. Después cenamos y hacemos tiempo a la espera de que Pablo vuelva a espabilarse. Alrededor de la medianoche, empieza a llorar y, con la mayor rapidez posible para que no desvele a los demás críos, lo cogemos, lo volvemos a meter en su cochecito y otra vez a la calle. Una vez dormido, lo ponemos en su cuna y nos metemos en cama. A eso de las tres de la madrugada se vuelve a despertar y mi marido lo baja solo.»