

dormir sin lágrimas

Dejarle llorar no es la solución

Todo lo que hay que saber para resolver
los problemas del sueño infantil



Rosa **Jové**

Los trastornos del sueño infantil son para muchos padres un verdadero problema, pero también lo son, por sus secuelas y efectos nocivos, algunos de los métodos de adiestramiento que se emplean para regular este proceso y lograr ¡por fin!, que los niños duerman cuando sus padres así lo deciden.

En opinión de la autora de este libro, psicopediatra y especialista en el tema, «el sueño es un proceso evolutivo y todo niño sano va a dormir correctamente algún día». No hay que alterarlo, puesto que, en tanto que necesidad vital, «se sincronizará con nuestras necesidades en cada momento de nuestra vida».

Así pues, dejar a su hijo llorar no es la solución, porque cuando un bebé llora es que sufre y por lo tanto necesita atención; ni tampoco lo es prohibirle las canciones de cuna o impedirle que encuentre consuelo al compartir la cama con sus padres.

No se trata, pues, de aplicar un método o unas normas de disciplina, sino de abordar las diferentes situaciones con afecto y comprensión. Ello nos conducirá, como se demuestra en estas páginas, a obtener unas noches más tranquilas tanto para los padres como para los hijos.

Como afirma en el prólogo Carlos González –pediatra y autor de *Mi hijo no me come*– «necesitábamos información seria y veraz para despejar esta maraña de mitos y prejuicios (...) *Dormir sin lágrimas* está llamado a convertirse en un clásico tanto para los padres como para los profesionales».

Índice de contenido

Cubierta

Dormir sin lágrimas

Agradecimientos

Prólogo

PRIMERA PARTE: INFORMACIÓN

Capítulo 1 Todo lo que quiso saber sobre el sueño infantil

El sueño es un proceso evolutivo

Familiarizándonos con el sueño

El sueño prenatal

El sueño del bebé de 0 a 3 meses

Y... ¿qué necesita un bebé?[8]

Entonces... ¿cómo es el sueño a estas edades?

El sueño del bebé de 4 a 7 meses

¿Qué necesita un bebé de 4 a 7 meses?

Y... ¿cómo es el sueño en estas edades?

El sueño del niño de 8 meses a 2 años

¿Qué necesitan conseguir los niños a estas edades?

Y, por lo tanto... ¿cómo será el sueño?

El sueño del niño de 3 a 6 años

Conclusión

Resumen del capítulo 1

SEGUNDA PARTE: EVALUACIÓN

Capítulo 2 Cómo saber si hay un problema

Errores de diagnóstico y problemas aparentes

Error en la interpretación

Falta de información

Falta de sincronía

Hacer de lo normal un problema

Resumen del capítulo 2

Capítulo 3 Los trastornos del sueño: un verdadero problema

Disomnias

Cantidad de sueño insuficiente

Cantidad de sueño excesiva

Alteraciones en la calidad del sueño: apneas y despertares nocturnos

Apneas

Despertares nocturnos

Alteraciones horarias

Caso A: ensoñación en fase

Caso B: ensoñación adelantada

Caso C: ensoñación atrasada

Parasomnias

Pesadillas

Terrores nocturnos

Sonambulismo

Somniloquia

Bruxismo

Automecimiento brusco

Alucinaciones hipnagógicas, hipnopómpicas y parálisis del sueño

Resumen del capítulo 3

TERCERA PARTE: INTERVENCIÓN

Capítulo 4 Lo que no se debe hacer

Métodos de adiestramiento

¿Qué son los métodos de adiestramiento?

¿Qué métodos «distintos» existen?

Cómo funcionan los métodos de adiestramiento para dormir

Paso 1. Crear una patología: sembrar el pánico

Paso 2. Despersonalizar a los niños

Paso 3. Malinterpretar las señales del niño

Paso 4. Curarse en salud (qué hacer cuando no funcionan)

Paso 5. Provocar el shock neuroemocional

Secuelas y efectos negativos

Fármacos y otras sustancias

Resumen del capítulo 4

Capítulo 5 Qué podemos hacer

Intervención naturalista

Lactancia

Colecho

Actitudes responsivas[22] ante el bebé

Guía para padres desesperados

Paso 1. Expectativas reales

Paso 2. Registro de sueño

Paso 3. Alteraciones y trastornos

Paso 4. Ritmo circadiano

Paso 5. ¿Qué puedo hacer por mi hijo?

Paso 6. ¿Somos consecuentes?

Paso 7. La sincronía

Paso 8. El ambiente

Paso 9. Dormir es agradable

Paso 10. Técnicas adecuadas

Paso 11. Evaluar los despertares

Paso 12. Atención nocturna

FICHA DE EVALUACIÓN

Resumen del capítulo 5

Sobre la autora

Notas

Para Sergi y Eduard, mis estrellas en la noche. A
su luz todo lo aprendí.

Agradecimientos

La autora agradece a Carlos González, Rafi López, Inma Marcos, Ibone Olza, Luis Ruiz, Antonio Sales, Rosa Sorribas y Eulalia Torras sus valiosos comentarios al manuscrito.

También a Carmen Argilés y a Leandro Pérez por animarme a escribir esta obra.

Los testimonios de padres citados en este libro provienen de la consulta particular de la autora, así como de foros públicos de internet. En ambos casos se han modificado nombres y datos de identificación. Damos, pues, también las gracias a los siguientes sitios, y a los padres que los forman, por cedernos sus experiencias: **www.crianza-natural.com**, **www.dormirsinllorar.com**, Centro Médico Gavà Salud Familiar y Centre Mèdic CMS.

Prólogo

–El sueño de los niños pequeños se ha convertido, en los últimos años, en motivo de preocupación para muchos padres.

No era así en otros tiempos. En nuestros tiempos dormíamos con nuestros padres durante años (¿Dónde si no? ¡Siempre había más niños que habitaciones!). Nuestros padres no esperaban que un niño pequeño se durmiera solo, ni que durmiera toda la noche de un tirón. No nos consideraban sujetos activos, sino pasivos, del dormir; no se decía: «El niño se va a dormir», sino «voy a dormir al niño». Nos dormía nuestra madre en brazos, junto a su pecho (al principio, en su pecho), con un rítmico balanceo y una canción de cuna. Y cuando nos despertábamos a media noche no era el fin del mundo, simplemente nos volvían a dormir.

Pero en los últimos años han cambiado algunas cosas. Así, por puritanismo o en nombre de la higiene se ha prohibido a los padres dormir con sus hijos. Las amenazas son apocalípticas: si una sola vez le consientes dormir en tu cama no querrá salir nunca más (como si alguno quisiera dormir con sus padres a los trece años... Como si alguno se dejase dar un beso a los trece años). Nuestro sistema económico exige que ambos padres se levanten a «golpe de pito» y lleguen al trabajo a la hora en punto, dispuestos a rendir y a comerse el mundo. Y si alguien

pretende acostumbrar a su jefe a posponer la satisfacción de sus deseos, llegando cada día un minuto más tarde, se encontrará a fin de mes con la desagradable sorpresa de que se lo descuentan del sueldo y no le renuevan el contrato.

En cambio, cuando es nuestro hijo el que nos necesita sí que podemos ir cada vez un minuto más tarde; incluso nos intentan convencer de que tal retraso es razonable, deseable y beneficioso para el bebé. De este modo, el contacto físico y afectivo entre madre e hijo se ha visto con desconfianza y desprecio, como un vicio que hay que erradicar: «No lo cojas en brazos, que se malcría», «no lo duermas al pecho, que se acostumbra», «no lo atiendas cuando llora, porque llora de vicio», etcétera.

Asimismo, las canciones de cuna están prohibidas, aunque todas las culturas las hayan tenido, aunque los más grandes músicos las hayan compuesto, aunque recordemos aún las que nos cantaba nuestra madre. La misma prohibición ha caído sobre los cuentos para dormir, que ahora han de ser en todo caso cuentos para no dormir, pues está permitido contarlos siempre y cuando el niño no se duerma con ellos y los padres salgan de la habitación dejándolo despierto.

Se ha querido organizar y reglamentar la vida de los niños con criterios de disciplina y eficiencia industrial: alimentación científicamente calculada, horarios fijos, poco contacto humano. El sistema funciona perfectamente con pollos y conejos, ¿por qué no han de engordar también los niños así criados? Y si el niño, ¡oh, sorpresa!, llora, debe ser porque está enfermo.

Y es que el llanto ya no se considera una señal de dolor o una llamada de auxilio, sino, en el mejor de los casos, una enfermedad mental, una alteración de la conducta (otra teoría sostiene que de enfermedad nada, que el niño llora a propósito para fastidiar). ¿Por qué, si no, habría de llorar un niño, si no tiene hambre ni frío, si está feliz en su

cunita sin que los brazos de su madre le molesten? Se ha dicho a los padres que su hijo tiene que dormir solo, toda la noche de un tirón, desde muy tierna edad. Y el que no lo hace es porque tiene «insomnio», insomnio que le durará toda la vida, por culpa de los padres que le han consentido y malacostumbrado, que no le han sabido «enseñar a dormir».

Los despertares normales de todos los niños son, por una parte, más temidos, pues se les ha puesto la etiqueta de enfermedad (y de enfermedad grave, además), y por otra parte más difíciles de soportar, pues la madre no está autorizada a meterse a su hijo en la cama y darle teta, sino que está obligada a caminar por el pasillo y a acudir cada vez a otra habitación. En definitiva: se ha creado un problema donde no lo había.

Necesitábamos información seria y veraz para despejar esta maraña de mitos y prejuicios. Y esto es lo que nos aporta Rosa Jové en este libro, llamado a convertirse en un clásico tanto para los padres como para los profesionales. En él las distintas fases del sueño y su evolución durante los primeros años se exponen con profundidad científica y en un lenguaje accesible. Una amplia bibliografía respalda sus afirmaciones y permitirá buscar más información al lector curioso.

Rosa Jové es psicóloga infantil y madre de dos niños, y de su ciencia y su experiencia ha surgido este libro. Pues los buenos psicólogos, como las madres, no aspiran a manipular a los niños, sino a comprenderlos. Rosa ha coordinado durante años la atención psicológica a las víctimas de catástrofes, y esa dura escuela también le ha enseñado algo: que la gente que llora es porque sufre, y necesita atención y consuelo.

Este libro aportará paz y confianza a muchas familias. Su hijo es normal, aunque se despierte, y usted también es normal, aunque lo vaya a consolar. O quizás precisamente por eso.

CARLOS GONZÁLEZ (pediatra)

PRIMERA PARTE:

INFORMACIÓN

Capítulo 1

Todo lo que quiso saber sobre el sueño infantil

No conocemos la infancia; sobre las falsas ideas que se poseen, cuanto más se abunda más nos equivocamos. Los más sabios buscan siempre al hombre en el niño, sin pensar en aquello que éste es antes de ser hombre.

J. J. ROUSSEAU

El sueño es un proceso evolutivo

La única cosa que conocemos de la naturaleza humana es que cambia.

O. WILDE

Imaginen un bebé de siete meses gateando. A su alrededor, toda la familia, embelesada, admira la adquisición de sus principales metas motrices. Incluso algunos, seguramente la abuela, vaticinan lo pronto que andará porque ha sido muy precoz para gatear. Todos ellos conocen la evolución de los bebés y saben perfectamente que todo

niño sano algún día andará. El suyo no será una excepción.

Pero imaginen ahora que alguien desconociera el desarrollo evolutivo. Alguien a quien, siendo de otro planeta, le dieran en adopción un pequeño terrícola. Cuando su hijo empiece a gatear... ¿no se extrañará de aquella conducta que ningún otro humano tiene a la hora de desplazarse? ¿No se preocupará y pensará: «¿Y si no aprende a andar?». Y, sin saber lo importante que es para un niño gatear, le empieza a prohibir realizar aquella acción a cuatro patas (que más le asemeja a los animales que a las personas) y le obliga a deambular erguido (cosa que el niño, al principio, no hace con mucha soltura tanto que suele llorar de las caídas que se da)? Al cabo de unos meses (curiosamente entre los 12 y los 18), y gracias a la dedicación paternal, el niño empieza a andar¹¹.

El sueño es un proceso evolutivo. Todo niño sano, aunque actualmente presente despertares frecuentes o algún problema a la hora de acostarse, va a dormir correctamente algún día.

En líneas generales, si conocemos cómo evoluciona el sueño infantil y actuamos en consecuencia, propiciaremos que los niños desarrollen correctamente este proceso y minimizaremos al máximo la aparición de problemas.

Hoy en día se sabe que los esquemas básicos del sueño ya comienzan a formarse antes de que el niño nazca. Hablar por lo tanto del sueño antes del nacimiento nos va a descubrir toda una evolución que se prolongará mientras dure nuestra existencia. El sueño es algo que va ligado a nuestro desarrollo, por lo tanto siempre cambia, pero este cambio no es brusco, sino que se va modificando sigilosamente conforme vamos creciendo y envejeciendo y, al igual que ocurre con nuestro crecimiento o envejecimiento, únicamente lo notamos cuando hace más tiempo que no nos observamos.