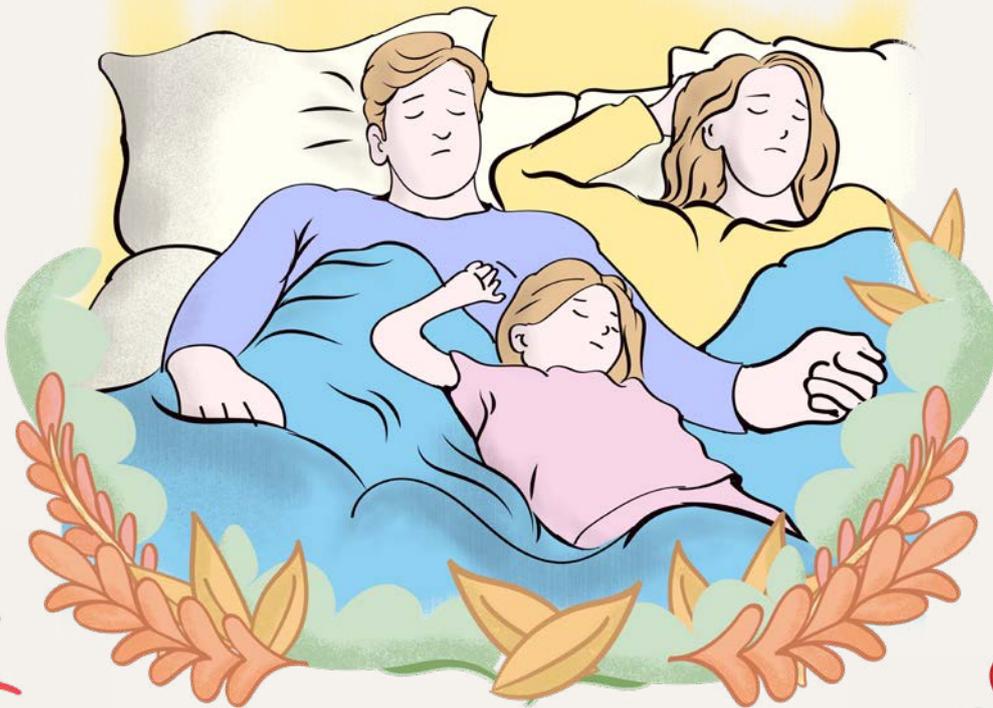


SUEÑO

EN LA PRIMERA INFANCIA



RED INTERDISCIPLINARIA DE
CRIANZA



FUNDACIÓN NAVARRO VIOLA

EL SUEÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

¿Por qué los bebés, los niños y las niñas en la primera infancia, en general, se despiertan varias veces durante la noche? ¿Por qué la mayoría descansa mejor al lado de sus cuidadores que en soledad?

Porque sus ciclos de sueño son diferentes a los del sueño adulto. Por eso, cada familia irá encontrando cuál es la **mejor** manera de descansar. Las prácticas, los horarios, las tradiciones, los es-

pacios y los modos de irse a dormir no son iguales en todas las casas.

Es importante saber que el sueño es un proceso evolutivo.

- Esto quiere decir que depende del crecimiento y el paso del tiempo. Todo niño sano que hoy se despierta muchas veces de noche va a dormir de corrido algún día.

SE DESPIERTAN PORQUE SU SUEÑO TAMBIÉN ESTÁ CRECIENDO

Como todo proceso, irá cambiando, madurando y transformándose con el paso del tiempo sin que tengamos que hacer nada por cambiarlo.

Todos los seres humanos tenemos ciclos con diferentes fases de sueño y microdespertares entre un ciclo y el siguiente.

Durante esos microdespertares, las personas adultas cambiamos de posición, miramos el reloj, nos tapamos o vamos al baño. **Pero los bebés, los niños y las niñas necesitan ayuda de sus cuidadores para volverse a dormir.**

¿SE ENSEÑA A DORMIR?

Los bebés, los niños y las niñas no deben aprender a dormir ni nadie debe enseñarles a hacerlo. Ya nacen sabiendo dormir. El único remedio para los despertares nocturnos es la madurez y el tiempo.

La buena noticia es que, si los microdespertares se atienden rápido, en general, el sueño

continúa con facilidad. Esa es la razón por la cual dormir cerca o compartir cama (colechar) es una elección de tantas familias.

Es esperable que, desde los tres años, los despertares nocturnos sean menos y que, hacia los cinco o seis, vayan desapareciendo.

TEMORES DURANTE LA NOCHE

Para las y los más pequeños la noche suele ser temida: el silencio y la oscuridad activan los instintos más primitivos, como el miedo y el estado de alerta. Por eso mismo, responder al llamado de nuestros hijos e hijas, tanto de día como de noche, es muy importante.

Esto les brinda confianza y seguridad, y ayuda a establecer vínculos sanos con su familia. ¿Saben por qué es tan común que pidan contacto para volver a dormirse? Porque lo necesitan.

A partir de los 2 años aproximadamente aparecen los miedos:

- el miedo a quedarse solos
- el miedo a la oscuridad
- el miedo a las sombras
- el miedo a algún ruido fuerte

Entonces, es común que se nieguen a dormir y nos pidan cientos de cosas, como que les demos la mano, que les hagamos cosquillitas o que les busquemos agua.

Responder a estos pedidos sigue siendo importante: queremos que se sientan entendidos y acompañados.



CÓMO ES EL SUEÑO EN LA PRIMERA INFANCIA

◆ **Inmaduro.**

Irá madurando con el paso del tiempo.

◆ **Inestable.**

Las fases del sueño están en desarrollo.

◆ **Interrumpido.**

Con múltiples despertares por noche.

◆ **Temido.**

Se resisten a dormir aun cuando tienen sueño.

Será más similar al sueño adulto hacia los 6 años.

Los bebés, los niños y las niñas necesitan ayuda de sus cuidadores para volverse a dormir.



¿CÓMO PREPARAR EL MOMENTO DE IR A DORMIR?

Una herramienta o recurso que tenemos para ordenar un poco la hora de ir a la cama es armar una rutina (flexible, pero más o menos estable).

Para eso es fundamental acompañarlos a dormir sin escaparnos y sin engañar.

En los casos en que comenzamos a intentar que duerman en otra habitación por primera vez, sugerimos que la transición sea de a poco, siempre informándoles todo lo que va a ir pasando y asegurándoles que estaremos disponibles en caso de que nos necesiten.

¿Por qué es importante no dejarlos llorar para que “aprendan a dormir”?

Durante mucho tiempo solo se pensó en las necesidades de las personas adultas. Así fue como aparecieron libros que prometían “enseñar” a dormir de corrido y en soledad a niñas y niños. La idea era dejarlos llorar para que dejen de pedir atención. Hoy sabemos que estas técnicas tienen consecuencias muy negativas.

El grave problema es que esto se vive como un abandono emocional. La persona adulta que debería cuidar y que, de día, está disponible; a la noche de pronto “desaparece”.

ACERCA DEL COLECHO

Es muy frecuente que los bebés y los niños y niñas compartan la habitación (y la cama) con sus cuidadores, aunque esta es una decisión de cada familia.

- En muchas casas se decide colechar porque permite responder a las necesidades con mayor velocidad y evitar que un microdespertar se convierta en un desvelo, por ejemplo.
- En otras casas, es la única opción disponible.

Pero no siempre que hablemos de colecho estaremos diciendo que todas las personas adultas duermen en la misma habitación y en la misma cama que los niños y las niñas.

Lo único imprescindible es saber que, más allá de dónde elijamos dormir, el encuentro sexual entre personas adultas debe ocurrir en otro espacio que no sea el lugar compartido (aun cuando el niño se encuentre dormido).

COLECHO SEGURO

PAUTAS PARA COMPARTIR LA CAMA CON TU BEBÉ MENOR A UN AÑO

- El colchón debe ser firme y liso.
- La cama debe tener baranda o estar pegada a la pared. Asegurate de que tu bebé no puede caerse ni quedarse atrapado entre el colchón y la pared.
- La habitación no debe estar muy caliente (entre 16 y 18°C es lo ideal).
- Tu bebé no debe estar demasiado abrigado (no debe llevar más ropa que vos).
- Los sábanas o mantas no deben estar sobre el bebé ni taparle la cabeza.
- No debes dejar solo nunca a tu bebé.
- Si hay otra persona en la cama debe saber que el bebé está allí.
- Si hay un niño mayor también en la cama no debe estar al lado del bebé.
- Los animales domésticos no deberían compartir la cama con el bebé.
- Nunca te duermas con tu bebé en un sofá o silla.



NO SE DEBE COMPARTIR LA CAMA SI

- Alguna de las personas fuma.
- Alguna de las personas toma alcohol, medicamentos que den sueño o drogas.
- Alguna de las personas tiene alguna enfermedad o condición que afecte su conciencia.
- Alguna de las personas está tan cansada que no escucha al bebé llorar.
- Tu bebé es prematuro o recién nacido de bajo peso.



4

¿DÓNDE SE RECOMIENDA QUE DUERMA EL BEBÉ?

Es necesario destacar que la recomendación actual es que el bebé comparta la habitación con sus cuidadores por lo menos durante los primeros seis meses de vida.

No es necesario que compartan la cama, el bebé puede dormir en una cuna cercana a la cama de las personas adultas.

¿HASTA CUÁNDO COLECHAR?

Si hemos tomado la decisión de descolechar, lo primero es comunicársela al niño o la niña. Explicar el por qué, ofrecer opciones, preparar juntos el lugar donde va a dormir, familiarizarlo con la nueva rutina de sueño y acompañarlo en el proceso.

Descolechar puede ser un proceso largo y difícil, y es aconsejable no tomar esta decisión si además el niño está pasando por otra situación que pueda generarle estrés, como dejar los pañales, mudarse, comenzar el jardín o convivir con un nuevo hermano.

BUENAS NOCHES

Para ayudar a conciliar mejor el sueño es buena idea apagar todas las pantallas de la casa por lo menos dos horas antes de irnos a dormir y acompañar la hora de dormir con cuentos, canciones, historias, caricias o simplemente estando cerca.

El sueño pasa por etapas y cambios. A veces, se

hace difícil. Necesitaremos mucha paciencia durante estos primeros años. Pero estar disponibles también durante las noches ayudará a las niñas y los niños a sentirse seguros, cuidados y amados. Y eso merece nuestro mayor esfuerzo, ¿no les parece?