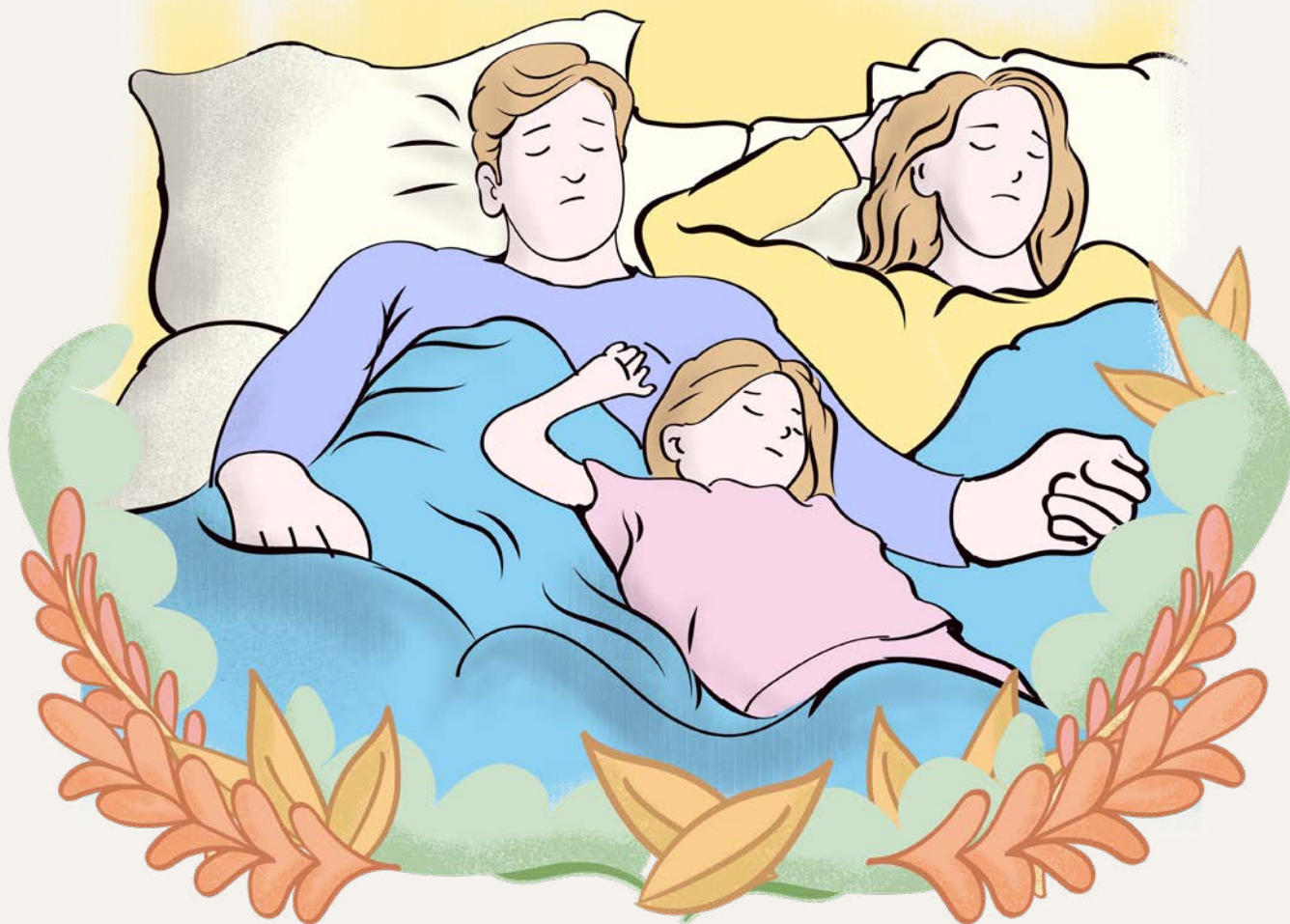


SUEÑO

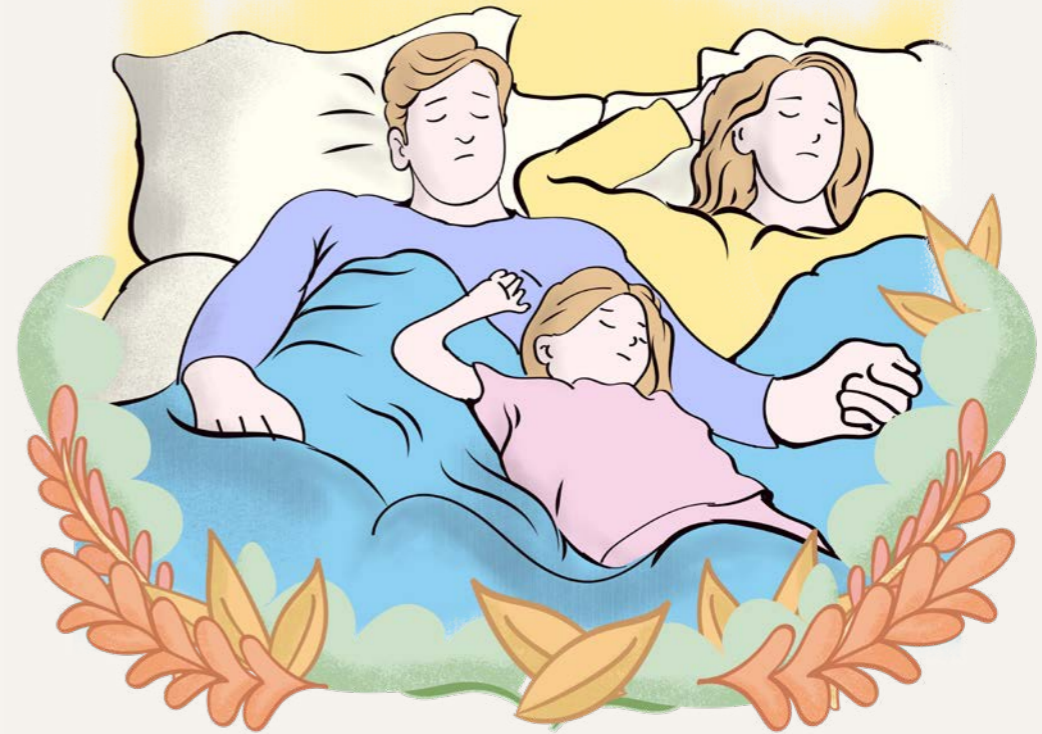
EN LA PRIMERA INFANCIA

Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA



SUEÑO

EN LA PRIMERA INFANCIA



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 espacios 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.

Pensemos esto:

- ¿Cuánto tiempo pasa una niña de tres años sola, jugando, mientras que mamá, la abuela, el tío o papá están en otra habitación?

En general, no más de algunos minutos. Entonces, ¿por qué creemos que, durante la noche, cuando el mundo está en silencio y oscuro, pasaría algo diferente?

Los niños y las niñas son dependientes y su instinto de supervivencia los lleva a estar cerca de sus cuidadores.

Ejemplo:

Si Juan, de un año, se despierta llorando de noche y su mamá se acerca y lo calma, él sabrá que está seguro y cuidado y podrá volverse a dormir.

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.

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.

¿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. Entender que estos despertares nocturnos son una parte saludable de nuestra naturaleza nos permitirá acompañar estos primeros años de una mejor manera.

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 (colear) es una elección de tantas familias.

A medida que el niño crezca, su sueño irá madurando.

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

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.

ETAPA DE LOS MIEDOS

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 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 y teorías con métodos que prometían “enseñar” a dormir de corrido y en soledad a niñas y niños. En general, la idea era dejarlos llorar durante cierto tiempo para que dejen de pedir atención. Hoy sabemos que

estas técnicas tienen consecuencias muy negativas.

Es cierto que los niños a los que se les aplica este método se resignan a dormir solos, pero lo hacen porque no les queda otra opción. No es que duerman de corrido: al igual que todos los seres humanos, también tienen despertares, pero aprendieron a no pedir ayuda.

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”.

Los niños y las niñas necesitan cuidadores disponibles tanto de día como de noche. Como ya dijimos, no es necesario enseñarles a dormir, sino acompañarlos en el crecimiento.



*Ejemplo:
Si Valentina llora llorando y no recibe respuesta aprende que, haga lo que haga, nadie va a ayudarla.*

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.



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.

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.

De hecho, es más común que, cuando hay niños pequeños, las noches familiares sean algo más cercano a un enigma: cada uno sabe dónde empieza la noche, pero no dónde termina.

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).

- 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.

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 taponarle 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.

El colecho es una práctica mucho más difundida de lo que creemos.

¿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?

Realizar cambios en la manera en que dormimos también es una decisión particular de cada familia.

A veces la elección tiene que ver con la incomodidad, otras con la llegada de un nuevo hijo o simplemente es parte del crecimiento.

La realidad es que no hay motivos preestablecidos para “echar” a nadie de la cama familiar, ni tiempos fijos (“porque cumplió dos”), ni fecha de vencimiento (“para fomentar la independencia”).

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. Porque si queremos que se vaya a dormir a otro lado, lógicamente tiene que tener a dónde ir.

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?



BIBLIOGRAFÍA

- Berrozpe, M. (2016). ¡Dulces sueños! Cómo lograr que tus hijos duerman tranquilos. Madrid: Anaya Multimedia.
- Jové, R. (2006). Dormir sin lágrimas. Madrid: La esfera de los libros.
- Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020). No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta.
- Raschkovan, I. (2019). Infancias respetadas. Crianza y vínculos tempranos. Buenos Aires: Aique Grupo Editor.
- UNICEF UK (2006). "Compartiendo la cama con tu bebé".



Crianza en familia es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia. Este material es de uso libre y gratuito.



SUEÑO
EN LA PRIMERA INFANCIA