

ISABELLA VILAZA D. – VALENTINA CARVALLO O.

Duermes tú, duermo yo

*La guía para apoyar el dormir
de tu hijo con apego y contención*

DIANA

Introducción

Relatos de una *mombie*

Choqué con la maternidad. Literalmente. Tenía tanto, pero tanto sueño, que me quedé dormida manejando por la Ruta 68.

MUY por suerte, no venía nadie cerca y no pasó nada grave. Pero esto no había ocurrido en vano.

Mi marido y yo prácticamente no dormíamos. Cada tarde, cuando se acercaba la hora de la rutina de sueño, se me hacía un nudo en la guata de no saber qué nos esperaba esa noche, cuántas horas de sueño íbamos a lograr tener —o NO tener, más bien—, y cómo íbamos a levantarnos al día siguiente para ir a trabajar.

El accidente fue un llamado de atención. Nos obligó a reflexionar sobre la “pelea” que estábamos dando CONTRA el sueño, contra nuestra Violeta y contra nosotros mismos. No solo había chocado contra una barrera, sino contra mis irreales expectativas de la maternidad, y, por ende, con las desmedidas expectativas del sueño de mi hija.

Me costó asumirlo: ser mamá implicaba grandes cambios. Imposible mantener el mismo ritmo, predictibilidad e independencia. No todo podía ser perfecto, limpio y ordenado. Y nuestra preciosa Violeta no sería la excepción en mi lista de exigencias irreales.

Siendo yo de energía e intensidad implacables, Enfermera Matrona de Neonatología (y en teoría, experta en recién nacidos), mi hija NO dormía bien, NO podía hacerlo sola, NI tampoco de corrido.

Con Niños a Dormir vino la revelación: estábamos tratando de “solucionar un problema” sin antes comprender lo que es normal, y lo que ella y nosotros necesitábamos.

Debíamos dejar de lado las reglas, las opiniones, los “remedios”, los “deber ser” y las lágrimas, para desde ahí avanzar con cariño y paciencia, encontrando nuestro propio camino. Con mi querida Isa buscamos esto: poder apoyarlos como a nosotros nos hubiera gustado años atrás, siempre rescatando el quiénes son ustedes, sus hijos y su camino recorrido. En Niños a Dormir encontrarán guías y experiencia, sin fórmulas predefinidas que sirvan a todos, ¡pero tranquilos! Esta libertad abre un mundo de posibilidades. Podrán comprender y apoyar el sueño de sus niños, respetando su ritmo, el de ustedes, siempre escuchando de forma fuerte y clara su instinto. ¿Quién conoce a sus hijos mejor que ustedes?

Antes de seguir, queremos hacer un pequeño *disclaimer*: creemos que las palabras “asesor/a” y “coach” están tan manoseadas últimamente, que podrían significar cualquier cosa. Preferiríamos usar otro término, pero para fines prácticos, y para entendernos todos, usaremos “asesora/s”.

OK, tenemos que hacer un segundo *disclaimer*. Es el último, lo prometemos. A lo largo de este libro nos dimos muchas vueltas con la nomenclatura: nos preguntábamos si deberíamos escribir siempre “niños y niñas”, “hijos e hijas”, “padres y madres”. ¿O le poníamos una @? ¿O escribíamos “niñes”, “hijes”? Al final, siguiendo el consejo de nuestra editora, hemos decidido que, en virtud de la extensión y fluidez del texto, usaremos el masculino: hijo, niño, padre/s para englobar ambos, a menos que nos refiramos exclusivamente a un niño o padre del género masculino, en cuyo caso, especificaremos.

Ahora sí, podemos continuar.

Valentina

Sobre nosotras

Mujeres, hijas, profesionales de la salud, mamás (casi al final, pero LEJOS LO MÁS IMPORTANTE), *mombies* (mamás+zombies), y hoy, asesoras en sueño infantil.

¿*Mombies* rehabilitadas? Nuestros niños experimentaron frecuentes despertares nocturnos, múltiples tomas de leche nocturna, presentaron alta necesidad de contención y descansos totalmente erráticos. Pasamos noches en vela, ¡millones! Horas meciéndolos, durmiendo en el suelo, dentro de sus cunas y más, donde lo más difícil fue NO SABER si lo estábamos haciendo bien o mal, y si lo que estábamos viviendo era normal o un problema real de sueño.

Hoy, después de haber estudiado, de habernos certificado como asesoras en sueño, apoyado a nuestros propios niños, y por años haber ayudado a un sinnúmero de familias, sabemos que ninguno de estos comportamientos es sinónimo de tener un niño que DUERME MAL. Son solo sinónimo de TENER UN NIÑO. Entonces, ¿se puede hacer algo al respecto? Sí, mucho más de lo que todos creen, pero siempre respetando el ritmo de los niños y de la familia: ellos deben marcar el paso.

Luego de esta gran revelación, ¿cómo no hacer algo por los demás, cuando nosotras mismas estuvimos ahí? En nuestra experiencia, lo más importante fue apoyar de forma respetuosa el dormir de nuestros hijos. Queríamos poder estar con ellos, relajarlos, hacerles cariño y apoyarlos para un buen dormir. ¡No era una tarea fácil! Pero con mucha paciencia y cariño lo logramos. Nuestra vocación de servicio, combinada con nuestra maternidad y experiencia de muy poco dormir, nos llevó a mirar más allá, mucho más lejos de lo que todos veían en ese entonces, para desde nuestra propia vivencia y capacitación, acompañar y apoyar a las familias en torno al dormir de sus hijos y por ende, en el descanso de toda la familia.

Llevamos años dedicadas a acompañar, asesorar y capacitar a las familias para que sepan qué esperar, que conozcan sobre las variables, el tiempo y la madurez de los niños, ya que

cumplen un rol donde la información y paciencia serán claves, y en donde se puede intervenir de forma activa para potenciar un mejor descanso. Queremos que conozcan los requerimientos de sueño de sus hijos, lo que a ellos les funciona para lograr dormir de forma tranquila, para desde aquí tomar decisiones conscientes en pos de un mejor dormir.

Valentina Carvallo

Enfermera Matrona de la Pontificia Universidad Católica. Deportista, apasionada por la cocina y mamá de tres niños maravillosos que día a día me sorprenden, desafían y enseñan nuevas formas de ver la vida. En mi búsqueda por “mejorar” el dormir de mis niños descubrí esta profesión, en la que puedo asesorarte para acompañar y apoyar a tu hijo, desde una profunda comprensión de lo que necesita, respetando siempre sus tiempos. Buscamos promover un mejor dormir, desde el apego y el cariño, al ritmo de cada niño, para que, cuando estén preparados, puedan dormir con más autonomía. Estoy totalmente convencida que un niño descansado, es un niño alegre, tranquilo y sano, y esto nos hace padres más felices. Como asesora certificada en sueño infantil, estoy aquí para ayudarte a que tu hijo reciba el descanso que necesita para crecer fuerte y sano, independiente de su edad.

Isabella Vilaza

Cirujana Dentista con especialidad en Ortodoncia, graduada de la Universidad de Chile. Apasionada del arte, la lectura y la investigación. Mi formación y profesión me dieron la oportunidad de trabajar ayudando a las personas, lo que me llevó a descubrir mi vocación por el servicio. Soy madre de dos niños, y desde que nació el primero, comprendí la importancia del sueño en su desarrollo y en el bienestar general de nuestra familia. Sé lo difícil, frustrante y angustiante que es no dormir de noche, ¡yo también lo viví! Por esto es que conozco de cerca lo

desafiante que puede ser, sin embargo, descubrí que una forma respetuosa era mi camino, aunque fuese más largo y demandante. La clave es reconocer lo que cada niño *es* y necesita, para desde ahí acompañarlo con cariño y paciencia, tomando en consideración su temperamento, etapa del desarrollo, y ritmo. Estoy aquí para ayudarlos, para convertirlos en expertos en el dormir de sus hijos, para que cuando ellos se sientan seguros y listos, puedan disfrutar de una mejor calidad de sueño.

Nuestra filosofía

Contexto sociocultural

—¿Y cómo se porta? ¿Duerme toda la noche? ¿No son maravillosos? —mi amiga empezaba a preguntar.

—No —le respondía yo, parca y tajante—. No, no duerme toda la noche. No, no es maravilloso. A veces pienso que ojalá no hubiera tenido un hijo.

Palabras de la escritora Jane Lazarre en su libro *El nudo materno* (1977).

¿Se habrán sentido así otras madres, en otras épocas y culturas? ¿Por qué hoy es un sentimiento compartido por varias de nuestras amigas y conocidas, y —aunque cueste reconocerlo—, en más de una oportunidad por nosotras también? ¿Por qué escuchamos frases como: “Prefiero ir al dentista que intentar hacer dormir a mi hijo y pasar otra noche en vela”?

¿Por qué será que el sueño infantil AHORA es un GRAN TEMA? No me acuerdo de mis papás o mis tíos hablando de ello como se habla ahora. ¿Qué habrá cambiado?

Para las antropólogas Cecilia Tomori y Helen Ball, el sueño infantil normal se ha convertido en un problema porque las normas y prácticas socioculturales occidentales se alejan bastante de lo que ese niño necesita desde el punto de vista biológico¹.

No importa en qué cultura o país nacen los niños, sus necesidades biológicas seguirán siendo las mismas, pero ¿es nuestra cultura actual capaz de satisfacer estas necesidades?

¿Sabían que, en la mayor parte del mundo, lo normal sigue siendo el sueño en compañía? Lo era también acá en Occidente hasta hace unos doscientos años, cuando en los países industrializados las casas con más de un dormitorio no eran la

norma. La idea de que los niños duerman solos es algo relativamente reciente en la historia de la humanidad.

En otros países no existen “problemas” de sueño infantil. Incluso en algunas sociedades tradicionales de África ni siquiera tienen una palabra para denominar el insomnio, porque saben que los despertares son normales, incluso entre adultos.

Y entonces, ¿por qué pasó esto?

Porque nuestra sociedad actual simplemente no es conducente a tener hijos. Es nuestro estilo de vida el que nos está poniendo entre la espada y la pared.

Vivimos ansiosos, corriendo de un lugar a otro, dejando mensajes de voz, haciendo videollamadas, tratando de responder a los miles de WhatsApp en los semáforos. La vida moderna no nos deja PARAR y bajar un cambio.

Este frenesí no es compatible con lo que necesita —y que ha venido necesitando desde hace siglos— un niño para lograr la calma y relajo necesarios para quedarse dormido de manera orgánica y fluida.

Dormir es una función del ser humano, como lo es comer o respirar. El cuerpo está diseñado para ello y los niños saben hacerlo. No es algo que se deba aprender, que se deba “entrenar” o corregir. No es que los niños empezaron a dormir mal de la noche a la mañana, sino que nosotros dejamos de entender que nuestros hijos son SOLO NIÑOS y se comportan como tales.

Y es desde aquí que nos gustaría comenzar. Nuestra cultura valora la independencia. Nosotras valoramos mucho nuestra independencia. Y ¡cómo no! Si nos costó tanto obtenerla. Nos gusta, pero a la vez es un arma de doble filo porque nos presionamos a hacerlo todo nosotras. Hoy, vivimos sumidos en el estrés. A ello se une la soledad con la que en muchos casos se vive la maternidad, lo que no permite ni un momento de desconexión y de descanso. El sueño por tanto, se vuelve una necesidad básica. Y las noches en las que no dormimos, con un niño pequeño que llora o que se despierta cada treinta minutos, son una verdadera forma de tortura (no, en serio: la privación

del sueño ha sido usada numerosas veces como forma de torturar prisioneros de guerra). Incluso en un estudio publicado en la revista científica *Sleep*, se llegó a la conclusión de que las interrupciones continuas del sueño eran más perjudiciales para la salud que dormir pocas horas de corrido².

Nuestro ritmo ha aumentado, así como las exigencias laborales y las autoimpuestas. Mamá y papá trabajan, por ende, hay menos apoyo en las labores de crianza, menos manos disponibles. En la sociedad de hoy es mucho más desafiante tener hijos. Querámoslo o no, nuestro estilo de vida es menos compatible con la maternidad y paternidad que en décadas anteriores.

Se espera que los niños exijan menos, para permitirnos cumplir con nuestras demás responsabilidades, pero no son ellos quienes han cambiado. Es normal que nos necesiten, somos nosotros quienes hoy queremos/necesitamos cosas diferentes. Las modas occidentales en el cuidado de los niños han cambiado mucho más rápido de lo que podría hacerlo la biología evolutiva humana.

EL SUEÑO INFANTIL CONVERTIDO EN ENFERMEDAD

Desde el inicio de los tiempos, los niños se duermen en el pecho, en los brazos o sobre nosotros. Si prohibimos a los padres mecer, acunar, cantar, dar pecho y hasta poner el chupete a los niños, claro, no duermen, ¡y ya hemos creado el problema!

Sumemos otro elemento a nuestra ecuación: la preocupación (y sí, digámoslo), la culpa que nace de las constantes preguntas sobre si duerme o no, si despierta mucho o descansa de corrido, y aún más doloroso: si duerme las horas suficientes para tener un correcto desarrollo. Claramente, nosotras no pasábamos el examen, y nuestros niños tampoco. Peor aún al navegar por cuentas de redes sociales, donde el sueño de los niños pareciera ser directamente proporcional a lo que hacemos o dejamos de hacer los padres... Nuevamente sentimos que reprobamos.

A las condiciones actuales en que vivimos la crianza, se suman estos “parámetros anormales” que convierten al sueño en un trastorno. Pareciera ser que todo lo que escape a que “el niño se duerma solo sin la ayuda de sus padres”, sería patológico. Y aquí, en vez de aceptar, mirar y brindar apoyo, se abre la frenética búsqueda de “soluciones”.

LA INDUSTRIA (O EL NEGOCIO) DEL SUEÑO

Como planteaba el diario *El País* ya en 2018, el desarrollo, la expansión del negocio del sueño infantil responde a la demanda de unos padres agotados y por completo desbordados por sus circunstancias y sus sentimientos de inseguridad y culpabilidad, que buscan soluciones fáciles y rápidas a su propia falta de sueño y al supuesto “problema” de sus hijos.

Todos necesitamos dormir, y no dormir bien es considerado una de las peores torturas. Si los “expertos” señalan que los niños tienen que dormir solos, y después nos aseguran que está demostrado por la ciencia que es bueno dejarlos llorar y/o medicarlos (a excepción de casos diagnosticados), consiguen silenciar nuestro instinto, y que compremos lo “único” que nos permitiría dormir bien.

Es así como el sueño infantil se convierte en un negocio y muchos de los expertos que dan consejos no comprenden las normas biológicas del sueño infantil o la lactancia y se benefician de la brecha entre las expectativas culturales y las realidades biológicas³.

La industria está en auge: desde la ropa de cama y máquinas de ruido blanco hasta los rígidos *coaches* de sueño y los medicamentos. Según un informe de McKinsey de 2017 sobre la industria del sueño: “Se estima que colectivamente tiene un valor de entre 30.000 y 40.000 millones de dólares y ha crecido históricamente más del 8% al año, con pocos signos de desaceleración⁴”.

HACE FALTA UNA TRIBU, PERO NO HAY TRIBU

Por tribu no nos referimos solo a una agrupación o asociación social y política propia de pueblos primitivos, nos referimos al modo de vida inherente a las comunidades multigeneracionales relativamente pequeñas y contenidas⁵.

Comunidades en las que los individuos se conocen bien, comparten las alegrías, las cargas y las penas de la vida cotidiana, se cuidan de forma mutua en los momentos de necesidad se preocupan por el bienestar de sus movedizos hijos y de sus demandantes ancianos y todos los miembros de la comunidad se sienten enriquecidos por la contribución esencial del ellos al grupo.

Hablamos del entorno más natural para que los niños crezcan. De una forma de vida para la que estamos preparados desde la biología, pero que es casi imposible de lograr en los países desarrollados.

Por siglos, criar a los hijos era un rol grupal, no de una o dos personas. En esta época, la familia se ha achicado, los roles de maternidad y paternidad se ejercen más en soledad.

La industrialización y globalización han terminado con la familia extendida, lo que siempre fue un componente esencial en la crianza de un niño. Ahora son solo dos personas que tienen que salir a “producir”, mismas dos personas que tienen que criar. Esta situación es la que convierte a la maternidad y paternidad en una obra de malabarismo.

La sociedad se ha reestructurado de forma física y energética en torno a un conjunto de prioridades por completo nuevas.

Y... ¿qué pasa cuando no hay una TRIBU?

- Se ejerce una enorme presión sobre los padres al intentar suplir lo que antes proporcionaban comunidades enteras.
- Nuestras prioridades se distorsionan y se vuelven poco claras al intentar satisfacer todos los requerimientos de nuestra sociedad actual.

- Nos sentimos menos seguros y más ansiosos sin el apoyo de un grupo conocido de personas junto a las que crecer.
- Dependemos en gran medida de las redes sociales para tener una sensación de conexión, lo que a menudo nos lleva a sentirnos aún más aislados e inadecuados.
- Nos sentimos culpables de casi todo: no querer o no tener tiempo para ser los principales compañeros de juego de nuestros hijos, no trabajar lo suficiente, trabajar demasiado, permitir demasiado tiempo de pantalla para estar al día con nuestros millones de responsabilidades percibidas.
- Creemos que “se supone que somos independientes”, y nos avergonzamos de nuestra necesidad de pedir ayuda.

Método Niños A Dormir (NAD)

¿El dormir de tu pequeño soñador se ha vuelto desafiante? Existen múltiples razones para ello, pero estar cometiendo un error NO es una de ellas. Sin duda, ¡están haciendo un gran trabajo!

Es muy normal que el sueño de los niños sea desafiante, ya que el dormir es **multifactorial**. Existen algunas variables que podemos apoyar, y otras en las que el tiempo juega un rol clave. Este ritmo propio de cada niño tiene mucho que ver con el temperamento y con su madurez a nivel cerebral. El cariño, la contención y la paciencia, serán clave para que se sientan realmente seguros y logren alcanzar una mayor autonomía en el dormir, además de estar preparados desde un punto de vista biológico.

El sueño irá mejorando, pero sin duda alguna ¡el camino tiene muchas curvas!

En la actualidad, existe un *boom* sobre el sueño infantil. Existe una pequeña —gran— obsesión con que ellos duerman de corrido y se han puesto de moda entrenamientos que prometen lograrlo en una X cantidad de días. Nosotras no

comulgamos con los entrenamientos de sueño, consideramos que el dormir es parte del crecimiento y desarrollo, como lo es aprender a caminar, por lo que no creemos que se pueda forzar en un determinado tiempo para obtener resultados.

Sí creemos que se pueden implementar diferentes **herramientas** y **estrategias** para apoyar a nuestros niños, y que los padres pueden hacerlo al tener la máxima información posible sobre su dormir. Las familias SÍ se pueden convertir en expertas en el dormir de sus niños, para que desde ahí tomen las decisiones más apropiadas para apoyarlos en este proceso.

Buscamos que entiendan el momento por el que están pasando, sepan qué esperar en cada etapa, para acompañarlos y apoyarlos según lo que cada niño y ustedes necesitan. Nuestro método es gradual y respetuoso. Busca que los niños cumplan con sus requerimientos de descanso según edad, concilien el sueño con una mayor autonomía acorde a su madurez, y disminuyan así los despertares. Durante el proceso, se busca que los padres **siempre** acompañen y reconforten a sus hijos, no solo generando buenos hábitos de sueño, sino también promoviendo un **apego seguro**. Respetamos su filosofía de crianza y valores familiares.

El binomio adulto-niño es el que determina el ritmo según el cual las familias avanzan. En este camino del descanso no existen “buenos” o “malos”. Cada familia sabe lo que le hace sentido de acuerdo a su estilo de crianza, según su nivel de energía y según cómo el dormir de sus hijos les está afectando en el núcleo familiar.

1. El primer objetivo siempre será calmar el llanto de los niños. Buscar su tranquilidad sea como sea.
2. El segundo objetivo es relajarlos. En etapas iniciales necesitarán de la ayuda de los padres para lograrlo. Con el tiempo, cuando se vaya potenciando su autorregulación, los niños podrán explorar sus propios recursos para conseguirlo.

3. Cuando estén relajados y tengan la cuota ideal de cansancio, pero NO sobrecansancio, el cuerpo naturalmente llevará a los niños a quedarse dormidos. Pueden practicar diferentes técnicas para relajarlos para que, de forma gradual y cuando estén preparados, puedan acostarlos cada vez un poco más despiertos.
4. El avance por estas etapas, y el nivel de independencia para lograr conciliar el sueño, estará influenciado por el temperamento de los niños. Ellos y su familia marcan el ritmo. Es fundamental reconocer y respetar estos tiempos.

