



★ ★
Sonia Esquinas

★ ★
CÓMO AYUDAR

★
A LOS NIÑOS A DORMIR:
técnica del acompañamiento

★ ★
Una nueva manera de enseñar a dormir sin sufrir



★ ★
Desclée De Brouwer

sonia esquinas

Cómo ayudar a los niños a dormir: técnica del acompañamiento

una nueva manera de enseñar a dormir sin sufrir



Desclée De Brouwer

Índice

Agradecimientos	9
Prólogo	11
1. El sueño como necesidad básica	15
2. Fisiología del sueño	19
3. La importancia de las rutinas	23
4. Algunas patologías del sueño	29
5. Higiene del sueño	33
6. ¿Qué pasa hoy con los niños y el sueño?	39
7. Técnica para aprender a dormir	43
8. Algunos errores en los que podemos incurrir	49
9. Algunos ejemplos prácticos	57
10. Algún testimonio en primera persona	71
11. En conclusión: límites y normas	77

Prólogo

Participar activamente de la crianza de su bebé, es una de las experiencias más alucinantes que pueda vivir. Hay poquísimas, por no decir ninguna, que pueda aportar esa intensidad emocional. Cuidar de su alimentación, de la salud de su cuerpo, participar de sus aprendizajes y experiencias, reconocer sus gestos y miradas, sus llantos y demandas. Compartir besos y abrazos, risas y caricias, juegos y miradas. Es imposible pasar por esta experiencia y no cambiar a mejor. Es imposible vivirla y que no surja un vínculo de amor, el apego, del que se alimentará y usted también. Sintiendo que cada segundo, cada minuto, cada día es un regalo y ustedes son los afortunados. Aunque tamaña experiencia requiere una buena dosis de responsabilidad y saber hacer.

De ahí que cada vez con más frecuencia oímos a padres y madres, hablar sobre las circunstancias de sus hijos en términos que provienen de la psicología, la pediatría o la educación en general. Y esto ocurre, entre otras razones, porque han proliferado las publicaciones sobre la buena crianza y la salud de los hijos. Debido al auge y modernización de las escuelas de padres y madres, con una asistencia y contenidos que superan y mejoran ampliamente a los que se daban años atrás. Y también porque las familias, hace ya años, entendieron la importancia de acudir a los profesionales, cuando cuestiones propias de sus relaciones y conductas no marchaban adecuadamente.

Detrás de estas actividades divulgativas y formativas, suele haber profesionales cuyas competencias están más que mostradas y consolidadas.

Cómo ayudar a los niños a dormir sonia esquinas

Expertos que tras años de continua formación especializada, experiencia práctica con familias y sus circunstancias, han querido dar un paso más allá, al reunir parte de sus conocimientos y saber para compartirlo con el gran público, popularizándolo. Sonia Esquinas, es una de estas profesionales, psicóloga de amplia trayectoria y experiencia. De espíritu inquieto por el saber y responsabilidad por la psicología útil, bien trabajada. Además de amante de su trabajo. Todo esto ya es una garantía de rigor.

De sus inquietudes surge este libro, para entender y aportar recursos y conocimiento, a la realidad que a diario experimentan las familias con bebés y niños en casa. Las cuales han de compaginar horarios y responsabilidades, múltiples y exigentes, con las necesidades propias y únicas de sus peques. También surge para mostrar otra visión, una manera distinta de criar y educar, respecto a métodos ya gastados, que persiguen sus objetivos percibiendo a los bebés como seres molestos, que han de dejar tranquilos cuanto antes a sus adultos.

Esto no lo encontrará aquí. En esta lectura usted va a descubrir un libro excelente, integrador, y claro en su contenido. Por el mensaje que transmite, cuidar desde el respeto y amor a sus hijos y la aceptación incondicional a sus necesidades, incluidas las afectivas. Y porque es un escrito distinto y valiente. Diferente, pues muestra un camino mucho más gratificante, respetuoso con el vínculo de amor entre usted y su hijo. Sin usar estrategias que llevan años utilizándose, que consiguen educar en el sueño pero a costa de alimentar sentimientos de separación, inflexibilidad emocional, dureza. Métodos que pueden llegar a sus objetivos, pero a costa de instaurar un estilo de crianza riguroso, en ocasiones insensible a las necesidades afectivas de los menores, y más pendiente de las necesidades del adulto por hacer las cosas rápidamente y sin contemplaciones.

Así que más allá de los procedimientos útiles para conciliar las necesidades familiares y de los menores, que se describen paso a paso, las reflexiones y ejemplos aquí mostrados, le harán fácil y placentera su responsabilidad como padre o madre. Entenderá mejor qué necesitan sus peques y cómo proporcionárselo. Sembrando así semillas de autonomía, confianza, y res-

peto por el otro en el seno de la familia. Unos ingredientes indispensables, si lo que busca es plenitud en su proyecto vital de crianza. Acompasar, acomodar, acostumbrar, acondicionar, acompañar, amar.

Enhorabuena por su elección de esta obra.

Bruno Moioli Montenegro
Terapeuta Familiar y divulgador

1

El sueño como necesidad básica

Cuando un niño nace, debemos satisfacer sus necesidades básicas, tales como el alimento, el sueño, la temperatura y la higiene.

En relación al alimento, el reflejo de succión es algo innato y por tanto, en los inicios de la vida del bebé no provoca gran problema, pero no ocurre lo mismo con el sueño, ya que, el comienzo de este es una necesidad fisiológica, pero el mantenimiento depende de muchos factores y el bebé “debe aprender” a dormir.

Como madre y como profesional del comportamiento humano, observo con asiduidad que hay progenitores que le dan gran importancia a la cantidad de comida que toman sus hijos y que los obligan a comer aunque no tengan ganas, sin darnos cuenta de que el sueño está en la misma línea de importancia que la alimentación y, en cambio, es común escuchar: “no lo acuesto antes porque no tiene sueño”, o bien, “si no duerme ahora, ya dormirá después”.

En las primeras horas de su nacimiento, en la clínica aún, es muy frecuente ver a las personas que visitan a los recién nacidos y que sin ningún tipo de pudor cogen del nido a los bebés sin tener en cuenta si están dormidos o despiertos y luego, claro, al niño hay que dormirlo de nuevo.

Por otra parte, hay niños a los que les cuesta más trabajo dormir, ya que pueden tener dificultades debido en un principio a los gases, al estreñimiento y un poco más adelante al inicio de la dentición, entre otros trastornos. Por todo esto el sueño es continuamente interrumpido y el niño no aprende a dormir de forma lineal.

Cómo ayudar a los niños a dormir sonia esquinas

En 1943, un psicólogo llamado Maslow, desarrolló una teoría a la que llamó la Pirámide de las Necesidades. Esta teoría explica que cuando las necesidades básicas se ven satisfechas los seres humanos van desarrollando necesidades y deseos más altos.



En ella, la base de la pirámide y sostenedora de las demás necesidades y motivaciones, son las necesidades básicas entre las que se encuentran comer, dormir, sexo y homeostasis.

En un nivel superior, estarían las necesidades de seguridad, en este nivel nos encontramos la seguridad física, la seguridad que nos da un empleo, la moral, pertenecer a una familia, sentirse sano...

Como tercer escalón están las necesidades sociales, donde la amistad, el afecto y la intimidad sexual juegan un papel muy importante.

En el siguiente nivel tenemos las necesidades del ego o de reconocimiento, en ella, lo esencial es el respeto y la confianza que sentimos hacia nosotros mismos.