

DUÉRMETE, BEBÉ

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL SUEÑO DE TU HIJO
DESDE SU NACIMIENTO HASTA LA ADOLESCENCIA

DR. JULIO SÁNCHEZ

LIC. LICETTE YÉPEZ

DRA. LAURA GRECO



DUÉRMETE, BEBÉ

DUÉRMETE, BEBÉ

DR. JULIO SÁNCHEZ

LIC. LICETTE YÉPEZ

DRA. LAURA GRECO

Primera edición: Octubre, 2019

Dr. Julio Cesar Sánchez Hernández ©

Lic. en psicología Licette Yépez ©

Dra. Laura Valentina Greco Bermúdez ©

Diagnostic Sleep Center®

<http://www.diagnosticsleepcenter.com>

<mailto:dsleepc@gmail.com>

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónica o mecánica ni su comercialización sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

INDICE

1. La llegada.
2. Solos.
3. Una luz al final del túnel.
4. Un nuevo ser.
5. El sueño del bebé.
6. Tres meses después.
7. Para los padres que dicen si al colecho
8. La compresión del llanto del bebé como una herramienta para comunicarse.
9. Un niño que grita hace un llamado.
10. Fomentar el apego seguro.
11. Un salvavidas para ti.
12. Seis meses después.
13. La siesta.
14. El amor impera.
15. Refuerzo positivo.
16. ¿Y luego qué?
17. Sigo teniendo problemas para que mi hijo duerma bien.

ADVERTENCIA DE USO

Los autores han creado este libro para proporcionarle a los padres con hijos menores al año de vida herramientas que les permitan afrontar de mejor manera los efectos de la privación de sueño que los niños experimentan durante este periodo. El objetivo será servir de apoyo y ayuda a los padres para comprender de mejor manera el proceso evolutivo del sueño de sus hijos durante estos primeros 12 meses y así realizar los ajustes necesarios para combatir la falta de sueño de forma natural. El material descrito en este libro representa la opinión de los autores basada en sus conocimientos personales y profesionales. Los autores no se responsabilizan por el mal uso del material descrito en este documento.

Todos los contenidos de este libro (Incluyendo texto, logotipos, contenido y fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a Diagnostic Sleep Center.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dichos contenidos sin la previa autorización expresa de los autores o de Diagnostic Sleep Center.

Un hombre de noventa años ha pasado un tercio de su vida durmiendo. Es preciso comprender la importancia del sueño en la vida del ser humano, sobre todo a edades tempranas. Lograr un buen hábito de sueño en el bebé impactará de forma positiva en su crecimiento y desarrollo físico y psíquico.

Julio Sánchez

Comprender al niño desde sus necesidades vitales, dará la respuesta de cómo satisfacer sus demandas de manera equilibrada, mientras va adquiriendo conciencia de él y del medio que le rodea.

Licette Yépez

PRÓLOGO

Las épocas pasadas han tenido sus manuales para enseñarnos a conducirnos de forma “ideal” dentro de una sociedad, para crear niños perfectos que parecen unos recetarios de hacer galletas. Pero los niños no encajan en los moldes ideados por las distintas culturas. Nuestros pequeños humanos son seres dinámicos con una carga genética que, al interactuar con los estímulos y circunstancias del ambiente donde están inmersos, van a manifestarse de una u otra forma.

Las distintas líneas interdisciplinarias que intentan dar respuesta a las conductas humanas plantean una infinidad de teorías separatistas entre sí, asegurando cada una tener las respuestas idóneas. Desde mi perspectiva, pienso que un ser que responde a los instintos simplemente debe ser tratado con amor.

En su afán por categorizar todo, muchos atribuyen etiquetas a nuestros bebés que son inadmisibles, pues el cerebro humano es esencialmente incapaz de ejecutar los procesos necesarios para justificar tales afirmaciones. Hablo, por ejemplo, de acusar a nuestros pequeños de “ser manipuladores, egoístas, controladores, tiranos, monstruos, de tener conductas despreciables, de ser escandalosos”...

Nuestra época exige de nosotros una vuelta al hogar, un rescate del amor esencial, estrechando nuevamente los lazos a nivel familiar entre padres e hijos. Cada vez que las circunstancias creadas por nosotros mismos en esta era tecnológica promueven el distanciamiento del pequeño de su madre, en momentos vitales para la emocionalidad del futuro adulto, que es el ciudadano que damos al mundo, por la necesidad auto impuesta de reincorporarse al enredo de un mundo de continuas competencias y luchas tendenciales.

Debemos profundizar con extremo cuidado nuestras propias ideas sobre lo que representa para cada uno ser padre-madre, y, qué representa la figura del hijo en nuestro mundo interno. Somos los eternos desconocidos de nosotros mismos y mucho de lo que vivimos día a día y el cómo experimentamos las circunstancias y matices del mundo, depende directamente de los conceptos internos y de nuestros lentes emocionales. ¿Desde qué concepto estoy evaluando lo que hace mi bebé? ¿Cómo reacciono cuando estoy bajo estrés y sometida a cansancio? ¿Tengo herramientas para autorregularme, para contener mis propias turbulencias? ¿Me comporto de forma visceral juzgando y arremetiendo contra un pequeño cuyo cerebro está en desarrollo y cuya capacidad cognitiva es tan básica que tarda años en poder adquirirlas?

Debemos comprender y amar a nuestros hijos. No pretendamos programar a un pequeño robot acorde a una “sociedad ideal”. Al educar a un bebé, debemos ser conscientes que la adquisición de información en el ser humano inicia desde la etapa intrauterina, donde los químicos que circulan en el torrente sanguíneo materno son compartidos con el feto y dejan huella en el complejo amigdalino. Allí, se establecen las bases estructurales de la emocionalidad del ser que viene a través de nosotros. Debemos ser lo más respetuosos con él, sabiendo que desde ese momento, nuestras alegrías, nuestros miedos, nuestras angustias son compartidas. El pequeño extraño que germinó y creció en nuestro vientre, empieza sus primeros contactos con lo que representará el mundo a través de esas emociones maternas. ¿Cuáles emociones fueron predominantes y constantes durante el embarazo? Porque ellas también tienen mucho que ver en el comportamiento de nuestros bebés. Somos los padres quienes les aportamos la visión de lo externo. Al principio el bebé no tiene consciencia de los otros, pero tampoco tiene consciencia de sí mismo. De nuestra serenidad depende que la criatura active su mecanismo de alerta o al

contrario, se sienta sereno, seguro... ¡A salvo! Un niño que llora mucho es un niño que, de alguna manera, se siente inseguro

Criar con respeto es criar con amor, es aprender a escuchar las necesidades emocionales de nuestro bebé para poder garantizar su equilibrio interno en todo momento. Es mantenerle una emocionalidad constante y nutrida que le aporte seguridad en sí mismo. Nadie habla de formar niños que cada día demanden más atención, es encontrar el propio equilibrio dentro del hogar de tal manera que cada uno ocupe el lugar que le corresponde dentro del sistema familiar.

Desde la comprensión a nuestro hijo, debemos ir reforzando las conductas que queremos implementar en nuestro hogar, con la claridad que somos los modelos a copiar; que enseñaremos a reír, riendo; que enseñaremos a expresar las emociones primarias y secundarias de forma adecuada y racional haciéndolo nosotros. Somos el espejo de nuestros niños. Luego, ellos simplemente serán nuestra proyección.

Debemos conocer que la crianza con apego es vital porque esta es una necesidad primaria (afecto) que permite al bebé sentirse seguro y querido; por lo tanto, es indispensable para el correcto desarrollo afectivo y, además, repercute durante el resto de la vida. El pre-apego se forma desde el nacimiento a la sexta semana y está marcado por conductas reflejas cuyo valor radica en la supervivencia. Desde la sexta semana a los seis meses se empieza a formar el apego; en este punto es donde se inicia el desarrollo afectivo. En esta etapa es “crítico dejarle solo” porque el bebé podría desarrollar una crisis de ansiedad al perder contacto con otro humano. El apego propiamente dicho se consolida entre los seis y 18 meses, tiempo donde la atención del niño está sobre la madre. Pero no es hasta los 18-24 meses cuando es capaz de comprender que la ausencia materna no es definitiva sino temporal, como resultado, el bebé empieza a controlar y a disminuir la ansiedad que lo embarga cuando pierde a mamá de vista.

El éxito es criar de forma natural, que el bebé se sienta protegido en todo momento, pero nunca sobreprotegido. La protección es cuidar su salud, es brindarle confort, es “contener la expresión emocional” para que se fortalezca la emocionalidad interna; para que aprenda a reconocer las emociones y pueda manejarlas desde la seguridad; es educar hacia la independencia futura, hacia la seguridad en sí mismos, es ir fomentando hábitos que les hagan sentirse seguros todo el tiempo. Educarlos con afecto y coherencia es ser consecuente y congruente con lo que se enseña y se espera del pequeño ante una situación. Sobreproteger es nocivo, diezma la seguridad y la autoconfianza, el niño crecerá sintiendo que no está seguro. Además, la sobreprotección no permite la expresión, ni el desarrollo del ser. Todo esto empieza en brazos de mamá y papá... en lo más simple que tendrán que afrontar: dormir al bebé.

Licette Yépez.

LA LLEGADA

Están súper emocionados, todo ha ido bien con el nacimiento del bebé en el hospital. Tras una larga espera de 37 a 41 semanas aproximadamente, al fin pueden conocerle, ver su cara, cargarle, acariciarle, besarle, acurrucarle, saber si se parece a mamá o a papá y hasta subir una que otra fotografía a las redes sociales con el hashtag **#bebé**, **#Nuevospadres**, etc.

Las cosas no pueden ir mejor: ya han pasado los dolores del parto, mami está con la bomba de analgésico epidural, con 12 kg menos, y hasta ya puede dormir boca abajo otra vez. Papá ya se ha recuperado del desmayo que sufrió en la sala de parto y le han escayolado la fractura del quinto metacarpiano derecho que le produjo mamá con cada contracción, mientras este le cogía de la mano para darle ánimos.

La primera noche ha ido de maravilla, las enfermeras me han llevado a dormir a una sala con otros bebés, me encontré muy a gusto ya que me han puesto en una camita cerrada y muy calentita. Esto me recordó a cuando estaba dentro del vientre de mamá. Mamá y papá han dormido 8 horas de un tirón, no se lo pueden creer, se ven diez años más jóvenes de lo que me parecieron ayer.

Al día siguiente, luego de que las enfermeras me tomaran la temperatura, comprobaran que succionaba bien los pechos de mamá, y que ya había ensuciado mi primer pañal, el médico dijo que mañana por la mañana podremos irnos a casa, es cierto, todo va de genial.

SOLOS

A l fin estamos en casa. La cama y el sillón comenzaban a resultar un poco incómodos para mamá y papá, aunque la atención ha sido de altura.

Ahora la abuela está dando unas últimas recomendaciones a mami antes de partir, ya que esta tarde tomará un avión para volver a casa, así que en poco tiempo estaremos los tres solos en mi nuevo hogar.

Papá quiere tomar una siesta alegando que ha descansado poco, dice que ha dormido en peores condiciones durante su estancia en el hospital.

¡Qué bien, ha llegado la hora de comer! Mami está dándome pecho y estoy quedándome dormido mientras me amamanta. Es hora de ir a descansar con papá, pero antes, mamá se sacará la leche, lavará biberones, cambiará mi pañal sucio, cambiará sabanas humedecidas de orina, preparará algo de comer e incluso se acerca a observarme con el fin de comprobar que todo está bien. Ella sonrío al verme dormido plácidamente. Un trabajo agotador que, una vez completado, merece una recompensa, así que mamá se acuesta en la cama, encuentra su posición más cómoda y cuando está a punto de entrar al sueño superficial escucha mi llanto. ¡me he despertado! **Bienvenidos a un ciclo que parecerá no tener final.**

Una semana después de mi llegada, mamá y papá se encuentran sumamente agotados, con mucho sueño durante el día, faltos de concentración e incluso de mal humor, me pregunto por qué. Papi continuamente está repitiendo “por suerte, existe la baja maternal y paternal”. Creó que es porque mis padres necesitan conformar entre ambos un equipo para cuidarme, protegerme y enseñarme que estoy protegido y que soy amado por ellos.

Mami dice que esto es temporal, que me encuentro dentro de un proceso gradual en el que mi cerebro está creciendo de forma continua a medida que van pasando los días...Mientras mis pequeñas neuronas van haciendo redes que conectan para registrar esas informaciones y yo pueda viajar desde lo instintivo a lo racional. Solo así podré comprender desde un aprendizaje amoroso que mi vida está a salvo porque mis padres me protegen y cuidan. Ellos están seguros de lo que hacen y yo empiezo a dormir tranquilo y sin alteraciones, porque ahora sé que ellos siempre me comprenden y cuidan. ¡Ya no tengo miedo, empiezo a ser feliz!.

UNA LUZ AL FINAL DEL TÚNEL

Seguramente todo esto les suene familiar, y de no ser así siéntanse privilegiados de no haber pasado por el comienzo de la curva de aprendizaje de la paternidad, que para algunos puede resultar agobiante.

La mejor herramienta con la que se puede contar hoy en día es la información, resultando muy útil cuando esta proviene de expertos en el área. A través de *duérmete bebé*, nuestro objetivo principal será evitar que una experiencia enriquecedora, que es el debutar como padres, se pueda volver traumática debido a la privación continua de sueño que experimentarán durante los primeros meses de vida del recién nacido, y facilitar herramientas útiles para fomentar un buen hábito de sueño en tu hijo desde muy temprano.

Saber cómo será la evolución fisiológica del sueño de tu bebé, te permitirá comprender con mayor detalle su patrón de sueño y en función a ello realizar los ajustes necesarios a nivel familiar para minimizar al máximo la falta de sueño a la que serán sometidos estos meses y con ello disminuir los niveles de estrés, ansiedad, fatiga e irritabilidad que esto puede generar. De aquí en adelante les decimos que no están solos.

UN NUEVO SER

Fomentar en todo momento un crecimiento saludable y también el fortalecimiento emocional del bebé influirá de forma positiva en su desarrollo psíquico y físico a la vez que incrementa el vínculo que generarán con sus padres o cuidadores.

La comunicación y el apego serán la base fundamental para la puesta en práctica de una crianza respetuosa. La relación con el bebé comienza mucho tiempo antes de su nacimiento. Como padre, seguramente ya habrás modificado ciertos hábitos antes de que tu bebé llegase. De igual forma, ya le habrás creado un espacio en tu hogar y le habrás puesto un nombre.

Con la llegada de un nuevo miembro a la familia, aparecen emociones complejas, como la satisfacción, la frustración, miedos y preocupaciones, entre otras. Es normal sentir todas estas emociones.

Promovemos la comprensión del niño desde la perspectiva biológica del ser, entendiendo que sus necesidades, serán expresadas inicialmente de manera innata e instintiva, regidas por las leyes de la vida para la perpetuación de la especie. Las exigencias del niño en sus primeras etapas garantizan su supervivencia. El bebé humano es quizás la especie más vulnerable y la biología lo sabe, de forma bioquímica identifica que estar solo o lejos de la madre representa peligro máximo. Progresivamente, el bebé irá creando asociaciones neuronales que consolidarán sus conductas manifiestas. Desde el útero inicia el largo camino del aprendizaje hacia la autonomía; aprendizaje que construirá con las herramientas que el ambiente le proporciona a través de los adultos que le cuidan. Los padres son el camino por donde el niño transitará, entenderá al mundo que le rodea y actuará en consecuencia.

El niño nace con influencia de lo que ha sido la vida intrauterina, luego, se inicia la transferencia de información del mundo adulto: vuestros conceptos son percibidos por el cerebro del niño, donde se procesan los estímulos y se inicia poco a poco la formación de los códigos de información que rigen toda la conducta del nuevo ser. De los padres, el niño aprende a ver el mundo, son vosotros quienes le enseñarán a ser una reacción de su propio sistema familiar. Es un error frecuente creer que se puede moldear la personalidad del niño como si estuviesen listos para ser programados como una computadora, en el que todos son iguales. Sus programas emocionales vienen con matices que muchas veces vosotros desconocen y que al transmitirlos crean complejas respuestas.

La manera más acertada de enseñar al niño a encajar en vuestra vida es estar dispuestos a comprender que también vosotros como familia debéis encajar con tolerancia y amor en las necesidades que el infante les trasmite mediante el único lenguaje que conoce en los primeros estadios: el llanto. En esta etapa se les debe comprender desde la escucha activa para dar apoyo y contener la sensación de soledad y desamparo que tanto temen los niños, y, cuyas manifestaciones están controladas por mecanismos innatos de la supervivencia.

Recuerda que cada niño será el espejo de su hogar. Si los padres están ansiosos, el niño también. Si estás irascible, el niño también responderá ante el medio que percibe. El amor es el mejor tratamiento. Si ustedes como padres mantienen un control emocional, el niño se sentirá seguro y su conducta será acorde con lo que recibe de vosotros.

Por esto, es de vital importancia para el grupo familiar que podamos entender al nuevo ser que hemos traído a nuestras vidas desde la perspectiva del nivel orgánico básico de la criatura, y, poder definir mirándonos sin prejuicios, si realmente es el llanto y las exigencias del infante lo

que nos altera, o al contrario, nuestros conceptos preconcebidos nos crean pánico antes de que lleguen las situaciones que la cultura occidental publicita sembrando ansiedad, para cosificar a los niños, modelándolos, según manuales que parecen una receta de hacer galletas. De hecho, desde la etapa intrauterina, el bebé ya tiene capacidad de reconocer los estímulos auditivos y de forma bioquímica va condicionándose a los sonidos que le relajan, o al contrario, a los que les generan intranquilidad.

EL SUEÑO DEL BEBÉ

Debemos entender que cada niño es único, y que existe una amplia variabilidad en la duración y en las características de sueño en función a la edad. Por estas razones, evita comparar a tu hijo con otros niños o con sus hermanos en caso de tenerlos. Si existe algún comportamiento que te preocupe, podrás comentarlo con su pediatra a través de los controles.

Durante el primer año de vida es cuando acontecen los cambios más importantes en el sueño. En esta guía nos limitaremos a describir el patrón normal de sueño de un recién nacido a término (37-41 semanas de edad gestacional) hasta llegar al primer año.

Para que resulte más comprensible, vamos a dividir el sueño del bebé en dos periodos: desde los 0 a los 3 meses, desde los 4 meses hasta los 6 meses y finalmente de los 7 meses hasta el año.

Durante las primeras semanas de vida, tu bebé dormirá aproximadamente 17 horas, pero no te emociones, esto no será de un tirón, así que prepárate porque durante los primeros tres meses será una carrera de resistencia contra la fatiga, la falta de sueño y el estrés. La buena noticia es que ahora cuentas con la información para que nada te pille de sorpresa. Nuestros angelitos dormirán aproximadamente un 70% del día, debido a que en esta etapa de la vida la velocidad del crecimiento y desarrollo es bastante rápida.

Las fases iniciales de la crianza son muy exigentes, por lo que durante este periodo es normal que te encuentres muy cansada (o). Mamá, luego del parto experimentarás cambios hormonales que te predispondrán a que te sientas triste, preocupada, abatida o irritable. Por otra parte, papá, es posible que no te sientas protagonista como mamá, también es normal. En este momento, solo tienes que apoyar en todo lo que puedas.

A diferencia de nosotros que contamos con 4 fases durante el sueño (1N, 2N, 3N y REM), el cerebro del recién nacido aún está inmaduro. Su sueño en este momento se encuentra constituido por dos fases de sueño denominadas sueño activo y sueño tranquilo (el futuro sueño REM y sueño no REM respectivamente).

De las 17 horas al día que dormirán en esta etapa de la vida, 8 a 9 horas serán durante el día y unas 8 horas durante la noche. En 24 horas, presentarán una media de 7 periodos de sueño. La duración de cada periodo es de unas 2-3 horas que se distribuirán al azar debido a que sus sistemas de regulación internos son distintos a los nuestros.

El ritmo de hambre-alimentación (ritmo hambre-saciedad) será el factor externo más determinante para modular el sueño del recién nacido, debido a sus necesidades nutricionales. Por esta razón será muy importante que cuenten con la asesoría correcta sobre la alimentación que reciba el bebé para saciar su demanda alimenticia. Si bien es cierto que al recién nacido solo le basta con la lactancia materna exclusiva a libre demanda, dejaremos ese tema en manos del pediatra o en las de tu asesor de lactancia materna de confianza. Una alimentación inadecuada podrá acortar los periodos de sueño del recién nacido como mecanismo de defensa para evitar que se puedan generar hipoglucemias, aumentando el número de despertares y la media de periodos de sueño al día para saciar el hambre.

Para muchos puede resultar inquietante la respiración de sus hijos al momento de quedarse dormidos, esto lleva a que algunos padres se queden vigilando por largo rato el sueño de los infantes, a pesar de estar agotados. A diferencia de otros niños y de los adultos, los recién nacidos inician su periodo de sueño en sueño activo (lo inician soñando), en esta fase podrás percibir que

la respiración del bebé será irregular y que también realizarán breves movimientos musculares corporales, fundamentalmente de la musculatura de la cara. El sueño activo tendrá una duración de unos 25 minutos aproximadamente. Tras este tiempo de estar vigilantes al lado de la cuna del bebé es cuando notarás que la respiración comenzará a regularizarse y habrán cesado o serán muy escasos los movimientos musculares. Esto se debe a que tu hijo ha entrado en sueño tranquilo que tendrá una duración aproximada de 20 minutos.

Para algunos padres, la entrada al sueño tranquilo será un momento liberador y el que determinará que pueden retirarse a realizar otras actividades como, por ejemplo, DESCANSAR.

Recordemos que un periodo de sueño habitualmente tendrá una duración de 2 a 3 horas aproximadamente. En este tiempo se cumplirán de 2 a 4 ciclos de sueño de 45 a 60 minutos (20 minutos de sueño tranquilo, 25 minutos de sueño activo y unos 10 a 15 minutos de sueño indeterminado). Cuando tu bebé se encuentre en la etapa de sueño activo, es muy importante no interrumpirlo. Será importante informar a todos los miembros de la familia sobre esta situación para evitar que le toquen, le den palmaditas o le carguen para intentar calmarlo, cuando realmente no le pasa nada malo.

Aunque en gran medida la duración de un periodo de sueño dependerá del ritmo de hambre-alimentación del bebé, existen algunos factores externos que pueden aumentar el número de veces que tu pequeño se despierta, tales como ruido excesivo o que la habitación no cuente con una temperatura adecuada.

Siempre será aconsejable dormir al bebé boca arriba o de lado ya que se sabe que el posicionar a los recién nacidos y a los lactantes boca abajo puede aumentar el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.

El vínculo con tu bebé se irá fortaleciendo a medida que lo cuidas y protejas ya que ellos necesitan sentir que estas allí. Lograrás cultivar la relación no solo atendiendo sus necesidades físicas, sino también sus necesidades emocionales. En función a lo anteriormente descrito será importante que, durante la conciliación del sueño (cuando aprendas a detectar que está a punto de dormirse), establezcas contacto visual con tu bebé. Ellos fijan la mirada a 30 cm, háblales o cantales en tono suave y amoroso: no solo escuchan, también reconocen voces y detectan olores corporales como el de la madre o el del padre.

Durante los primeros tres meses es bueno que cuenten con su propio lugar para dormir, diferente al de los adultos, puede estar cerca de ti, pero en debe ser su propio espacio.

Luego de alimentar a tu pequeñín, será aconsejable mantenerlo activo durante unos 15 minutos aproximadamente, esto dará tiempo a que expulsen los gases y a espaciar progresivamente los periodos de sueño. Una buena práctica para conciliar el sueño será dejarles en su cuna, estando aun despiertos, puedes quedarte en la misma habitación tranquila y en silencio para estar atenta. El uso del chupón ayudará a controlar el reflejo de succión, lo que servirá para que se encuentre más tranquilo durante este tiempo.



TRES MESES DESPUÉS

Felicidades, si has llegado hasta aquí en pie, entonces, has sobrevivido a lo que algunos consideran una de las etapas más difíciles de la paternidad.

Desde hace un mes en el cerebro de tu bebé comenzaron a aparecer los llamados husos rudimentarios de sueño. En la práctica clínica se ha establecido una relación entre los husos de sueño y los bancos de memoria. Dicho en otras palabras, tu hijo está comenzando a memorizar y fijar algunas de las cosas que está aprendiendo mientras se encuentra despierto, así que cuidado con lo que hablan y hacen delante de él o ella.

Entre los tres y seis meses de vida su reloj biológico del sueño (sistema circadiano) ya ha alcanzado la madurez, teniendo una mayor capacidad para mantenerse despierto durante el día y una mayor consolidación del sueño durante la noche.

En esta etapa, tu hijo dormirá una media de 15 horas diarias. Pero esperen, ahora viene lo bueno: más de la mitad serán nocturnas y el sueño estará formado por 4 o 5 periodos. Esto se debe a que su cerebro ha logrado organizar el sueño como el de un adulto, el sueño activo habrá evolucionado a sueño REM y el sueño tranquilo al sueño no REM con sus diferentes fases (1N, 2N y 3N). A diferencia del recién nacido, ahora el bebé iniciará el sueño en no REM (anterior sueño activo).

En relación con la alimentación, los pediatras aconsejan organizar los horarios de la siguiente manera: 8 de la mañana el desayuno, 12 del día el almuerzo, 4 de la tarde la merienda, 8 de la noche la cena y un complemento nocturno a las 2 de la madrugada.

Durante el día, procura realizar la alimentación en un ambiente en el que exista abundante luz natural. Mientras lo amamantes o le des el biberón, habla con él, o recurre a la música o a lugares de la casa en donde exista algo de ruido ambiental, procurando mantenerlo activo y en vigilia. No queremos que asocie la alimentación con el comer y dormir.

Para el complemento nocturno, el acto debe ser totalmente contrario al ejecutado durante el día. Intenta entrar en silencio a la habitación, sin encender la luz, procurando no hablarle. Al volver esta toma un acto monótono y aburrido comenzaremos a marcar una clara diferencia entre el día y la noche.

PARA LOS PADRES QUE DICEN SÍ AL COLECHO

Si eres un padre pro-colecho o no tienes idea de a que nos referimos, entonces, pon atención a esta sección.

El colecho consiste en una práctica en la que el bebé duerma de manera habitual con la madre o el adulto responsable. En la actualidad, el colecho es un tema bastante controversial, generando que muchos autores, instituciones se pronuncien al respecto en relación a sus riesgos y beneficios. Creemos y apoyamos a la crianza con apego; sin embargo, entendemos que un buen colecho es el que se practica con responsabilidad, ya que existen formas más seguras que otras.

Es completamente normal y natural que el bebé duerma lo más cerca de la madre. El contacto con la piel genera en el niño la seguridad de sentirse protegido. Realmente este tópico es una de las claves del éxito. Siempre en cuenta que tu bebé siente a salvo estando acompañado.

El contacto directo con los padres resulta tan necesario para el desarrollo de los bebés como la alimentación. El colecho te permitirá desarrollar un vínculo de apego muy íntimo con tu hijo. Pero para practicarlo correctamente, se debe partir de la necesidad de querer conectar emocionalmente con el bebé y todos los integrantes de la familia deben estar de acuerdo y sentirse cómodos con el proceso.

El facilitar la cohabitación con tu bebé durante las 24 horas del día, se considera una práctica promulgadora y necesaria para la alimentación del recién nacido.

La cultura occidental promueve que todos los bebés duerman en solitario, en su propio cuarto durante toda la noche promoviendo así la vida independiente desde una etapa temprana. Sin embargo, en la cultura oriental, especialmente en Japón, el colecho es una práctica muy habitual y se considera normal. La mayoría de los Japoneses fomentan la independencia del niño durante el día y durante la noche se les cuida y miman.

El organizar un ambiente adecuado será muy importante para un colecho. Si el presupuesto te lo permite, las cunas adosadas siempre serán la mejor opción. En caso de que no tengas acceso a ella, debes evitar a toda costa utilizar colchones blandos y asegúrate de que el bebé no pueda caerse de la cama o quedarse atrapado entre el colchón y la pared. No abrigues al bebé más de los te cubres tú: no lo cubras como para ir al Polo Norte y evita cubrirle la cabeza o sobrecalentarlo.

No permitas que tu bebé comparta la cama con múltiples personas. Si ya tienes otro pequeñín en casa un poco mayor y también colecciona contigo y con tu pareja, será aconsejable que el hijo mayor duerma entre los dos adultos. Si por alguna razón te encuentras bajo cansancio extremo, es mejor que esa noche tu bebé duerma al lado de papá o en su cuna. Nunca practiques colecho si eres fumador, bebedor o si consumes algún tipo de fármaco sedante.

Un bebé necesita ser atendido cuando se despierta, cuando está llorando o cuando está molesto. A estas edades aun no es posible “mal criarlo”. Esta etapa es para mimarlos, quererlos, amarlos y cuidarlos. Por ahora, ellos solo necesitan de ti. Ya llegará el tiempo de poner límites. Dejarlos llorar es una práctica que no compartimos. No prestarle atención es una forma de crear un refuerzo negativo en tu bebé: podrá creer que su sistema de comunicación no trae consecuencias y que a nadie le importa.

Haz del momento del sueño un ritual. Haz una melodía que sea solo tuya y de tu bebé, que el cerebro infantil la reconozca como la llave para el sueño. Que le genere tranquilidad, estabilidad y que la asocie con un momento de mucho acompañamiento. Acostumbra al bebé a la idea de que

estás allí y que el momento de dormir es placentero. Una lectura de un cuento siempre será un acto gratificante.

Las condiciones deben estar en sintonía con lo que buscas. El ambiente debe ser de luz tenue y de temperatura adecuada; además, asegúrate de que el bebé esté seco, que se sienta alimentado, acompañado y seguro.

**LA COMPRENSIÓN DEL LLANTO DEL BEBÉ COMO UNA
HERRAMIENTA PARA COMUNICARSE**

El llanto no es un problema, es algo natural. El problema más bien es lo que este representa en tu esquema mental y desde qué perspectiva lo afrontas. El problema no es el niño porque él nace perfecto, el problema es cómo asumes su existencia, que desde su vulnerabilidad te hace saber con llanto que solo depende de ti. En otras palabras, la representación materna que tienes del niño.

Ten presente que tu pequeño ha perdido el ambiente intrauterino donde el latido cardíaco materno era un sonido constante. Es el mejor sonido conocido y, de repente, se encuentra en un ambiente donde no puede escucharlo y eso lo enfrenta a otro mundo del cual no tiene conciencia. En el útero, el feto tenía satisfechas todas las necesidades biológicas o primarias. Cuando llegan al momento del nacimiento, falta fundamentalmente la diferenciación de la corteza cerebral, el de sus conexiones y especialmente la mielinización de casi todas las estructuras cerebrales. Y esto condiciona la relación de un ser que en esa etapa no sabe de la existencia de otras personas. Sus acciones están condicionadas simplemente por reflejos o reacciones primarias, fundamentalmente funciones tónicas. No hay control inhibitor ni la función coordinadora de la corteza. La función tónica actúa inicialmente fluctuante para luego oscilar entre la tensión y la distensión y va a determinar la base de las relaciones que el niño establecerá con su medio. Ellas se traducen en el acuerdo o desacuerdo de los ritmos biológicos del niño y los de su medio y, en especial, los de su madre. Las necesidades del bebé que en todo momento necesita asistencia, porque es incapaz de hacer nada por sí mismo, suscita la agitación como signo para ser intervenido de inmediato. A partir de este momento, se van a crear asociaciones que el niño utilizará y, que a su vez, generarán ciertas consecuencias. Por lo tanto, para mantener el equilibrio y la armonía interna del niño, hay que saber manejar adecuadamente la tensión que le produce sus necesidades básicas.

UN NIÑO QUE GRITA HACE UN LLAMADO

El equilibrio emocional de la madre y del padre establece cómo van a ser sus respuestas ante el llanto del bebé y esto es lo que determinará la armonía entre los ritmos de ambas partes. La madre ejerce inevitablemente una violencia primaria sobre el niño, pues su interpretación lo convierte en su “sombra hablada” (Piera Aulagnier). Es importante saber que, en sus inicios, el pequeño humano se expresa con llantos y gritos, y estos son solo un signo de comunicación para los padres. El pequeño come, duerme, y grita cuando hay tensión de algún tipo (frío, estar mojado ,etc.). Dicho esto, más que regular al niño, hay que conocer la naturaleza de sus necesidades y demandas para satisfacerlas, siempre manteniendo el autocontrol, la serenidad para que se sienta protegido, seguro en un ambiente armónico. Para el bebé resultará tranquilizador si lo tienes en brazos y más si es del lado izquierdo para que escuche el sonido de tu corazón.

El primer mes es vital porque sienta las bases del acoplamiento del ritmo de la madre y del bebé. Si se sincronizan en armonía, el niño estará distendido, tranquilo y dormirá perfectamente. En este momento se levantan los precedentes que luego se establecen como hábitos. Todo lo que se vaya normalizando progresivamente será lo que el niño demandará.

Es importante interiorizar que, mientras menos empático sea el ambiente, el niño iniciará un comportamiento de control mediante demandas intensas poniendo de manifiesto displacer y malestar.

Los estímulos sensoriales que generamos en el niño como acariciarle, darle besos, cantarle crearán unas percepciones y un estado de consciencia apropiado. Es importante calmar el llanto del bebé intercalando en las pausas del llanto con expresiones como: “sin llorar, sin llorar...”.

Es muy importante que desde el primer momento la voz tenga una entonación agradable y siempre cuidando que el mensaje sea asertivo. Eliminando en la medida de lo posible la palabra « no » y promoviendo lo que quieres que haga tu pequeño, pero evitando el expresar lo que no quieres que haga.

Debemos tener claro que en esta etapa del niño se forma la inteligencia senso-motora, donde hay ausencia de lenguaje y función simbólica y las construcciones se efectúan sobre las percepciones y movimientos.

El primer año de vida del ser humano está determinado por el aprendizaje a través del estímulo, la respuesta y la asimilación de los esquemas que se traducen en hábitos. Pero esto es extremadamente fácil si quien satisface todas estas necesidades de supervivencia y de bienestar del niño lo lleva a cabo desde el equilibrio emocional.

FOMENTANDO EL APEGO SEGURO

El apego seguro garantiza al niño que sus necesidades son comprendidas desde un vínculo amoroso y con plena consciencia de que esto es lo natural. Estas necesidades se gratifican o resuelven desarrollando la confianza de que siempre está protegido. Además, se forman esquemas, que son una sucesión de acciones que tienen una organización y que son susceptibles de repetirse y mantenerse en situaciones semejantes. Lo importante es crear en ellos el esquema mental de seguridad, de protección, de equilibrio, de aceptación, para que el bebé se sienta a salvo y en un sistema de vida que le permita un sano desarrollo de su estructura emocional. De esta manera, el niño será un adulto con un carácter bien definido y con una vida intrapsíquica equilibrada.

Mirar más cómo estás reaccionando ante el estímulo de demanda que genera el bebé, garantiza tu autorregulación para ser la figura que el niño tendrá como referencia.

De la naturaleza de la respuesta dependerá cómo es el ambiente que el niño aprenderá e incorporará como esquema.

Mantén en todo momento la tranquilidad. Sé amorosa(o) con tu bebé. Jamás les expreses tus emociones de incomodidad sobre lo que él te genera. Recuerda usar palabras o frases cortas para detener alguna reacción desproporcionada desde tu visión adulta. Sé lo más respetuoso con la criatura, pero sin enseñar esquemas erróneos.

UN SALVAVIDAS PARA TI

La privación de sueño crónica puede llevar a un ser humano al límite de la tolerancia y hacer que esta experiencia maravillosa se pueda volver traumática para algunos.

Como mencionamos anteriormente, los primeros tres meses de vida de un recién nacido suelen ser bastante duros para los padres y en muchas ocasiones ponen a prueba la capacidad de resistencia de una persona. Las horas que disponían anteriormente para dormir las echarán bastante en falta, y en pocos días seguramente aparecerán las huellas del agotamiento físico.

Con el fin de conseguir un sueño reparador, es fundamental que las horas de sueño con las que cuenten de ahora en adelante sean de calidad. Para que consigamos este sueño de calidad debemos poner en práctica una adecuada higiene de sueño. Así que vamos allá.

Seguramente el pediatra te habrá indicado baños de sol a tu bebé. No se sorprendan porque ahora extenderemos la indicación a ustedes los padres, pero es importante que no confundan ambas indicaciones porque son muy distintas.

Será fundamental que, a primera hora de la mañana, realicemos terapia lumínica, es un método bastante sencillo y, lo mejor de todo, es que es gratis y está al alcance de casi todas las personas (en países nórdicos, durante ciertos periodos del año, será necesario recurrir a lámparas especiales). Algunas formas de poner en práctica la terapia lumínica e introducirla en la rutina diaria, con el fin de que consigamos volverla un hábito en pocas semanas, pueden ser: si disponen de una terraza, balcón, patio o una ventana grande podrían tomar el desayuno en familia consiguiendo así los beneficios de la exposición a la luz, además de fortalecer el lazo familiar. Otra alternativa es salir a dar un paseo matutino, protegiendo siempre al bebé de la exposición directa a la luz del sol. Si uno de los padres tiene que reincorporarse pronto a sus funciones laborales y si los trayectos lo permiten, estaría bien ir al trabajo caminando.

Para poder llevar a cabo esta práctica de forma correcta, el tiempo de exposición a la luz del sol deberá ser entre unos 30 a 120 minutos y se debe evitar el uso de gafas de sol.

En la actualidad muchos de nosotros hemos desarrollado cierto nivel de dependencia a los dispositivos electrónicos (Smartphone, tablet, laptop, entre otros). Las pantallas de estos dispositivos emiten una luz azul que contribuirá a que nuestros niveles de melatonina (hormona del sueño) sean inadecuados al momento de querer irnos a dormir. Respondiendo a esta razón será recomendable evitar el uso de todos estos dispositivos al menos dos horas antes de la hora deseada para irnos a dormir.

A medida que sea posible, será determinante establecer un horario regular para irnos a la cama a dormir. En teoría suena sencillo, pero en la práctica no lo será. A pesar de que los primeros días sientan que el sueño les vence, intenten evitar realizar siestas de larga duración o tardías. (Recomendamos no más de 20 a 30 minutos).

Recomendamos que las cenas sean ligeras y al menos tres horas antes de la hora de inicio de sueño deseada. Esta práctica facilitará a la conciliación del mismo y también les ayudará a disminuir el exceso de peso en caso de que exista. Luego de cenar podremos intentar poner en práctica rutinas relajantes que no involucren dispositivos electrónicos.

En caso de que exista el hábito deportivo en uno o en ambos padres, es preciso evitar realizar ejercicio físico intenso por la noche (así que nada de gimnasio a estas horas).

Cuando estén próximos a irse a la cama, el tomar una ducha de agua tibia o baño de pies con agua templada puede aumentar la predisposición a conciliar el sueño ya que el agua tibia favorece el incremento de la temperatura corporal distal y una disminución de la temperatura corporal central.

Podrá ser de gran utilidad repartirse las noches por turnos.

Finalmente, será de bastante utilidad evitar estimulantes como la cafeína, refrescos, bebidas energéticas, teína, cigarro y bebidas alcohólicas (estas últimas, a pesar de ser depresoras del sistema nervioso central, disminuyen el tiempo de sueño profundo), que afectan la calidad del sueño.

SEIS MESES DESPUÉS

Llegado a este punto, una de las consideraciones que debes tener en cuenta es que tu hijo es único y no existe otro igual. ¿Por qué decimos esto? Porque a pesar de que las herramientas y recomendaciones que les enseñaremos durante este capítulo serán efectivas en la gran mayoría de los bebés, no siempre darán resultado en todos ellos.

No debes frustrarte y sentirte culpable de haber hecho algo mal. Recuerda, no todos somos iguales: a algunos les gusta el chocolate y a otros, aunque parezca sorprendente, no les gusta. Lo mismo pasa con los niños, cada uno tiene un carácter distintivo que lo definirá como persona, unos serán más tranquilos y otros se frustrarán con mayor facilidad. Este es un error en el que incurren algunos autores, ya que no parten desde la necesidad individual de cada niño y aseguran que al poner en práctica las mismas técnicas, se obtendrán resultados idénticos en todos ellos.

La realidad es que no existe ninguna fórmula mágica.

También es fundamental tener en cuenta el carácter que tienen papá y mamá, así como el método de crianza que han elegido para su bebé. A pesar de estas distinciones, todos los padres coincidirán en que quieren lo mejor para sus hijos y en que todos los miembros de la familia puedan descansar por la noche.

Ten en cuenta que queremos lograr un hábito, en este caso un buen hábito de sueño, el cual no solo involucra al bebé, sino también a toda la familia. Será preciso que, como padre, estés dispuesto a asumir el compromiso real de acompañar a tu hijo durante este proceso de aprendizaje. Si en este momento, debido a diversos factores, no te sientes en condiciones para fomentar el hábito correcto de sueño en tu hijo, será mejor que esperes hasta sentir que puedes asumir dicho compromiso.

Como ya hemos expuesto, sobre los 6-7 meses, el bebé habrá organizado el sueño como el de un adulto. Será importante comenzar a distinguir el sueño diurno del nocturno. Ya debe ser capaz de dormir durante toda la noche y también habrán disminuido el número de siestas durante el día.

Si eres un padre que ha practicado colecho con tu bebé, quizás este sea el mejor momento para enseñarle a dormir solo, siempre y cuando exista el deseo y disposición por ambas partes. La mayoría de los padres que han decidido practicar el colecho suelen buscar ayuda con especialistas del sueño cuando sus hijos tienen entre 12 y 18 meses. La principal razón es la excesiva somnolencia diurna y el cansancio físico acumulado. Sobre estas edades, los niños cambian continuamente de posturas durante el sueño nocturno, ocasionando múltiples despertares en los padres. La consecuencia de ello será un sueño poco reparador y por ende aparecerá el cansancio y el sueño durante el día. Es importante recordar que existe una relación directa entre la somnolencia diurna y un mayor riesgo de sufrir un accidente de tráfico.

Es normal que, sobre los 6 a 8 meses de edad, los niños presenten ansiedad por separación. Esta es una respuesta emocional que experimentan los lactantes en forma de angustia, a consecuencia de la separación física de la madre, padre o cuidadores habituales. La ansiedad por separación es una respuesta común, que manifiestan los niños mientras desarrollan progresivamente la capacidad de estar solos. Sin embargo, cuando existe una respuesta caracterizada por excesiva angustia, que denota la incapacidad del bebé de quedarse y estar solo estaremos ante un trastorno de ansiedad por separación. Puede resultar bastante difícil diferenciar ambas entidades.

Debes estar atento a síntomas que se puedan manifestar como nerviosismo o rabietas. En caso de notar algo inusual habla con tu pediatra. Las principales intervenciones terapéuticas se suelen centrar en el uso de técnicas cognitivas, basadas en el refuerzo positivo y la implementación de técnicas de relajación.

Para poder aprender un hábito, debemos primero crear una rutina. No esperen encontrar aquí un diseño preestablecido de rutinas diarias y de palabras para decirle a tu bebé, ya que esto no es libro de cocina con el que vas a preparar una receta al gusto de todos los paladares. Recuerden que cada uno de ustedes habrá seleccionado el método de crianza que consideran el mejor para sus hijos. Por otro lado, recuerda que no todos nos comunicamos del mismo modo; sin embargo, el lenguaje debe ser el mismo: crianza con amor y respeto.

Un bebé también debe ser visto como un ser individual, con necesidades y sentimientos. Por estas razones será importante mantener una comunicación constante y bidireccional. No confundas el comunicar con el hablar. No a todas las personas se les da bien comunicarse de esta forma. De hecho, un gesto dice más que mil palabras. Así que de ahora en adelante cuando nos refiramos a que te comuniques, recurre a la mejor forma que sepas, como las caricias, cantarle, mirarle, etc. El objetivo es que sepa que estas allí para que no se sienta desprotegido. Por otra parte, con mucha paciencia, intenta descifrar su lenguaje, reconoce su llanto, qué le gusta, qué le asusta, etc. Esta práctica ayudará a fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.

El acto de dormir no solo involucra al proceso de conciliación. No esperes que tu bebé se duerma por arte de magia sin trabajar una buena higiene de sueño. En capítulos anteriores hemos mencionado que nuestro reloj interno se organiza en función a los ciclos de luz-oscuridad (día-noche) y está condicionado por factores externos. Es aquí donde nuestras conductas marcarán la diferencia respecto al sueño del bebé.

El acto para favorecer la conciliación debemos iniciarlo al menos dos horas antes de la hora deseada de llevar a nuestro bebé a la cuna. Es preciso recordar que con esta práctica estaremos marcando, facilitando y organizando a que el pico de melatonina (hormona del sueño) sea máximo cuando acuestes a tu pequeñín. Diferentes estudios expresan que la hora recomendada será a las 20:00 horas en invierno y a las 20:30 en verano.

En relación con el sueño, es recomendable que establezcas la hora del baño como una actividad dentro del periodo conciliatorio. Podría marcar el inicio del mismo. El agua tibia favorece a la conciliación del sueño debido a que, cuando estamos iniciando el sueño, nuestro cuerpo reduce la temperatura corporal central y aumenta la temperatura corporal periférica, de modo que el baño contribuye al incremento de la temperatura en las extremidades.

Dentro de las actividades a realizar luego del baño, bajo ningún concepto incluyas la televisión, teléfonos móviles y tabletas entre otros. Estos tendrán un doble mecanismo negativo sobre el sueño. El ojo humano es el encargado de enviar la señal al cerebro para que se comience a liberar la hormona del sueño, este proceso está condicionado por la luz del día, de modo que cuando comienza a oscurecer la retina enviará dicha señal. Con el uso de estos dispositivos, el cerebro interpretará de forma errónea que aún es de día, bloqueando la producción adecuada de la hormona del sueño, evitando que el bebé alcance los niveles óptimos al momento de acostarle. Por otra parte, todos estos aparatos electrónicos actuarán como estimulantes del sistema nervioso central, lo cual equivaldría a que bebas café por la noche.

Siéntete libre de realizar las actividades que desees con tu hijo, siempre y cuando estas no le activen. Este puede ser un buen momento para compartir en familia. Algunas ideas de actividades para realizar con el bebé serán cantarle, hablarle, escuchar música relajante.

Será preciso impedir que el bebé establezca relaciones erróneas que asocie con el acto conciliatorio. Intenta organizar la toma, del pecho o del biberón no inmediatamente antes de dormir a tu pequeñín. Es posible que mientras le estés alimentando se quede dormido, acto que

deberás evitar a toda costa. Puedes recurrir a diferentes técnicas para impedir que esto suceda, nadie conoce mejor al bebé que mamá y papá, así que seguro que esto no será problema.

La habitación solo debe ser para dormir, o realizar alguna actividad puntual. El cerebro humano es muy listo, pero también es fácil de disuadir inconscientemente a través de las rutinas. Es importante que entendamos este punto, ya que en caso contrario estarás transmitiendo mensajes erróneos al cerebro de tu hijo. La alimentación y el tiempo de juego deben darse fuera de la habitación, no lo olvides. Luego de alimentar al bebé, recuerda facilitar la expulsión de gases a través de palmaditas suaves en su espalda.

Veamos los motivos por el cual debes evitar que el bebé se duerma mientras come. Si se duerme mientras realiza la toma, es probable que queden gases en la vía digestiva, pudiendo estos contribuir a la aparición los cólicos o reflujo, con lo que probablemente se interrumpa su sueño. El utilizar el biberón o el pecho como recurso para que el niño se duerma es un error en el que incurren muchos padres, recuerda que con ello estarás introduciendo este acto dentro de su rutina de sueño. Aunque estamos totalmente a favor de la lactancia materna, el pecho debe ser utilizado para alimentar al bebé y no como chupón o recurso de distracción y relajación.

Si habitúas a que el bebé se duerma durante la toma del pecho, es probable que generes un refuerzo negativo en él. Imagina que te quedas dormido en el sofá de tu casa y al cabo de un rato te despiertes en tu cama o en algún otro lugar, lo más seguro te llevas un susto o te sientas confundido. Ahora reflexiona y extrapola esta situación a tu pequeño que se ha quedado dormido en los brazos de mamá, el ser con el que más seguro se siente en este mundo, y que luego, de repente se despierta en otro lugar. Al despertar, sentirá miedo e inseguridad, acto seguido acudirá a su mayor herramienta de comunicación, el llanto. Algunos niños desarrollarán la necesidad de dormirse en los brazos de la mamá o papá ya que es donde se sentirán protegidos y es probable que establezcan una asociación negativa con su cuna, ya que en ese lugar lo han pasado mal.

El periodo que debes esperar tras la toma no tiene que ser muy prolongado, con unos 10 minutos podrá ser suficiente. Este tiempo es orientativo, debiendo realizar los ajustes en función a tu bebé. Es probable que ya iniciaras la introducción de alimentos, en caso de ser así, intenta prolongar un poco más este tiempo.

Una vez que inicies todas las rutinas para favorecer a la conciliación del sueño del bebé, intenta mantener el menor número de luces encendidas en casa, el uso de luz cálida será la más apropiada para utilizar en los ambientes en los que se encuentre el bebé. La luz blanca influye de forma negativa en la liberación de la hormona del sueño.

Un ambiente agradable contribuirá a que el bebé se sienta seguro y cómodo en su cuna. Asegúrate que esté bien abrigado, esto incluso evitará que sientas la necesidad de ir a comprobar si está arropado y disminuirá el número de despertares o microdespertares en tu pequeño.

No todos los agentes externos influirán de forma negativa sobre el sueño. Cada día existe un mayor número de herramientas en el mercado infantil a las que podrás recurrir. Opta por objetos con los que el bebé pueda interactuar de forma pasiva y relajada, no queremos que estimularlo. Si incluyen música será mucho mejor.

En vista de que queremos dejar al bebé en su cuna estando despierto, este aspecto será fundamental. Queremos que se sienta cómodo y seguro. Sobre esta etapa de la vida suelen tardar unos 10 minutos en dormirse, es normal que a algunos les lleven media hora, no te preocupes si el tuyo es uno de ellos.

Todos realizamos una especie de ritual una vez que estamos en nuestra cama dispuestos a dormir, cosa que es normal durante el proceso de conciliación. Probablemente sea acentuado en las personas que tardan más tiempo en dormirse. Entre ellos podemos encontrar: la búsqueda de la posición más cómoda, pensar en lo hicimos durante el día, escuchar la radio, mirar el teléfono, organizar las ideas del día siguiente, entre otras. Es por ello por lo que algunas personas, incluso llegan a echar en falta, la almohada, su cama o compañero de cama cuando viajan.

Con el bebé ocurre igual. Sobre los 6-7 meses, ya son capaces de organizar el sueño de forma similar a la de un adulto, ya han dejado atrás al sueño aleatorio. Será en este periodo en donde ellos comiencen a crear su propio ritual para dormir, solo que este estará condicionado por nuestras conductas, ya que todavía son totalmente dependientes de mamá y papá.

Respetar los horarios también forma parte de la clave para conseguir una adecuada conciliación del sueño en tu bebé. No pedimos puntualidad inglesa, pero trata de manejarte con rangos bastante estrechos.

Una vez que dejes al bebé en la cuna, intenta que la despedida sea corta, amorosa e incluya alguna frase que involucre un refuerzo positivo por dormir solito. Será totalmente normal que los primeros días tu pequeño llore. Y quizás sean los días más duros para todos. Muchas personas dejan que el niño llore hasta que se duerma por agotamiento. Esta es una práctica que no compartimos, ya que consideramos es una crueldad.

En el momento que el niño llore, la primera reacción por tu parte será querer acudir de inmediato. Espera un instante antes de entrar a la habitación, es posible que los agentes externos le calmen. Recuerda, la idea de dejarlo llorar hasta que se duerma es cruel y tampoco queremos que tenga una experiencia negativa en su ambiente de descanso. Entra de una forma muy serena, cógele en brazos y hazle sentir que no está solo, háblale en tono muy suave, que sepa que papá y mamá siempre estarán allí para lo que necesite. Bajo ningún concepto recurras al pecho o al biberón como método para relajarlo. Una vez ya calmado, pero aun despierto, vuelve a colocarlo en su cuna y despídete de forma amorosa.

Harán falta entre 21 y 60 días para aprender un hábito, tiempo necesario en el que se formarán las nuevas rutas neuronales asociadas con dicha práctica. Será un reto a la paciencia, y dependerá de tu constancia lograr los objetivos planteados, así que debes tener entera disposición para afrontar este periodo. Durante la primera semana es probable que tengas que repetir el acto de entrar y calmar al bebé varias veces. Mientras más entradas a su habitación tengas que hacer es probable que te vayas notando más y más estresado, de modo que el tiempo de espera antes de ingresar a al cuarto del bebé te servirán para relajarte.

Si te sientes muy desesperado, puedes recurrir a ejercicios como la respiración abdominal profunda, no hace falta ningún ambiente especial para ponerla en práctica y solo te llevará dos minutos. Cierra los ojos, coloca una mano sobre tu pecho y otra mano sobre el abdomen, y respira lenta y profundamente hasta que sientas que se te infla la barriga, luego muy despacio exhala. Esta técnica te ayudará a relajarte. Es vital que tu hijo te vea tranquilo y seguro del mensaje que quieres transmitirle, si estás ansioso e inseguro el bebé lo percibirá.

Respecto a los despertares de madrugada deberemos aplicar el mismo proceso. Sobre los 6-7 meses ya no hace falta realizar complemento nocturno de alimentación, así que no caigan en la tentación de dar pecho o tetero.

Hablemos del chupón o chupete. El chupón resultará una herramienta muy útil para la

conciliación, ya que estos suelen relajar a los bebés. Deja algunos chupetes en diferentes partes de la cuna. Es normal que al finalizar un ciclo de sueño tengamos un despertar, lo mismo ocurre con los bebés. Si tras el despertar tienen acceso fácil al chupete, es más probable que continúen durmiendo sin despertar a los padres. El uso del chupete puede recomendarse a partir del primer mes de vida, siempre que se haya establecido la lactancia materna. La normativa europea establece unos requisitos de seguridad (NF S 54-03):

- La tetina debe tener una longitud igual o inferior a 30 mm.
- El cuello debe ser mucho más grande que la boca del niño e incluir un orificio para el paso del aire.
- La anilla no debe separarse de la tetina aunque se ejerza una fuerte tracción.
- Es necesario prestar atención al riesgo de asfixia, ya que la tetina podría quedarse al fondo de la boca, obstruyendo la vía respiratoria.

Podremos seguir con nuestras rutinas habituales en casa. No hace falta que tengas que privarte de actividades como mirar la televisión, escuchar música o cocinar, siempre y cuando evites hacer ruido excesivo. No será necesario que la casa se vuelva un cementerio, pero el ambiente debe ser propicio para marcar una clara diferencia entre el sueño nocturno del diurno.

LA SIESTA

A partir de los 6 o 7 meses, al lactante solo le hará falta realizar dos siestas durante el día. La primera será después del desayuno y su duración ha de ser variable e irá reduciéndose de forma progresiva hasta desaparecer entorno a los 15 meses de vida.

Luego de almorzar, realizará una siesta mucho más larga que la siesta de la mañana, y menos variable. En la mayoría de los niños de estas edades ya suele desaparecer la siesta que solían hacer luego de merendar.

Es importante respetar el horario de las comidas a fin de que los horarios de sueño no varíen de forma significativa. A estas edades los pediatras recomiendan realizar tres comidas durante el día y una merienda por la tarde. Un ejemplo de horario puede ser: darle el desayuno a las 8 de la mañana, a las 12 del día el almuerzo, a las 4 una merienda y finalmente la cena a las 8 de la noche. Recuerda que en estas edades no hace falta continuar con el complemento nocturno.

A diferencia del sueño nocturno, durante el día, el ambiente propicio para que el bebé realice la siesta es diferente. La siesta continuará efectuándose en su habitación, solo que las condiciones de luz han de ser diferentes. No hace falta bajar las persianas y dejar el cuarto en penumbra como si fuese de noche. Deja que entre luz natural a través de la ventana, cuidando de no exponer al bebé al sol directo. Por otra parte el ruido ambiental puede ser igual de cómo sería si estuviese el niño despierto. Con esta práctica estamos enseñándole a diferenciar el sueño nocturno del diurno.

Procura dejar al niño aun despierto en su cuna y transmítele un mensaje positivo sobre la siesta que va a realizar. Puedes recurrir a los mismos agentes externos que hemos recomendado en el capítulo anterior para ser utilizados durante el día.

Cuida que la temperatura de la habitación sea adecuada: alrededor de unos 22 grados centígrados.

No hará falta que regules el tiempo de la siesta, los marcadores encargados de diferenciar el sueño diurno del sueño nocturno serán suficientes para determinar la duración de la misma.

EL AMOR IMPERA

La fórmula no es mágica, es amorosa. Ama a tu bebé, sé comprensivo con sus demandas porque al final solo tienen una finalidad: garantizar su supervivencia y bienestar. Lo que observas es simple presión evolutiva para la proyección del nuevo ser. De tu amor depende la estructura emocional del adulto que se está formando y que hoy tienes vulnerable entre tus brazos.

Debemos estar conscientes que para ir fomentando los hábitos funcionales hay que hacerlo dando estructura al niño, pero todo debe ir lográndose de forma natural, progresiva y respetuosa con los procesos individuales. Lo importante no es hacer un niño perfecto, es formar un niño feliz, emocionalmente estable, un ser que se sienta amado, respetado y en armonía con los padres y su medio. Recuerda: una cosa es lo que hace el niño y otra cosa es lo que ustedes como padres esperan que haga; la acción del pequeño realmente no es nuestra angustia. La angustia es nuestro tema a resolver.

Desde nuestra experiencia sabemos que el equilibrio en el hogar, en el comportamiento de los niños y en las relaciones entre padres e hijos, se logra cuando hay equilibrio emocional en los padres; cuando internamente se controla la ansiedad que genera las expectativas de lo que debe ser y hacer el niño y sentimos como progenitores que perdemos nuestro propio espacio de vida.

Entonces, es vital que constantemente nos autoevaluemos antes de actuar, nos ayude en el día a día. Autorregularse es la clave porque simplemente “solo podemos dar lo que tenemos” y, lo que damos, “es lo que estamos sembrando como conocimiento”, o sea, es lo que estamos enseñando en este caso a nuestros pequeños, que además absorben todo de nosotros, hasta nuestro metalenguaje, nuestras inseguridades, nuestro control o descontrol.

Recalcamos que mirar constantemente a nuestro interior será fundamental, pero nunca para reforzar lo ansioso o angustiado que nos tiene una determinada situación, sino para identificar nuestras emociones y trabajar sobre ellas. Llegar a la claridad objetiva de poder responderse: ¿desde dónde estamos mirando a nuestro bebé? ¿Estamos evaluando al bebé o estamos objetivamente evaluando su conducta ante una determinada situación a la que se enfrenta? ¿Estamos conscientes de que inicialmente su llanto es solo un mecanismo innato, instintivo de pedir ayuda? ¿Tenemos consciencia que jamás se puede atribuir la palabra “manipula” a la conducta de nuestro bebé?

Mantener el equilibrio interno nos ayuda a manejar las expectativas y angustias que genera el hecho de que cada bebé es un universo individual, que cada niño es distinto y que tiene demandas diferentes.

Luego de tener estas respuestas y estar convencido que tu pequeño solo grita porque es natural que lo haga, entonces:

-En equipo. La pareja de padres debe trabajar con una sola línea de ideas. En la cohesión interna se lograrán avances en función de lo esperado. Recuerden que el bebé capta rápidamente lo que anda mal. Si mamá y papá no están de acuerdo, generará inseguridad al niño y eso se manifestará en llanto y algún tipo de conducta indeseable. Es importante hablar siempre: mamá y papá estamos felices, orgullosos por esto o aquello, etc. Por ejemplo: la primera noche que el niño irá a su cama deben hacerlo como una gran gesta. Es un gran logro y el niño debe sentirse apoyado mientras va logrando el proceso. Luego se celebra cada día con frases de refuerzo lo que el pequeño va logrando, nunca lo que no logró.

-Respira. Es muy importante respirar de forma adecuada. Cierra los ojos y toma aire, conéctate con tu respiración y siente lo maravilloso que es sentirse y estar vivo, sano, fuerte.

-Habla con serenidad. Es vital que tu entonación sea adecuada. Recuerda que el tono de la voz es el mayor indicador que tiene el niño para percibir si las cosas están equilibradas. Si le envías un mensaje de angustia, de malestar, el niño se alterará, tendrá miedo. Es importante que recuerdes que la madre representa la vida, la seguridad, la protección y que si tú le das una señal de que estás fuera de control o que estás dispuesta a dejarlo solo, él capta que está en peligro y responderá en coherencia con esto. Activará todas las señales de alerta que representa luchar por la vida. Quizás para ti dejar solo al bebé no significa ponerlo en peligro porque sabes que está bien...pero no es lo que tú creas lo que genera la respuesta, es lo que el bebé percibe desde su realidad biológica, desde su inmadurez neurológica... desde todos los mecanismos instintivos que, heredados durante millones de años, se han afinado para proteger al bebé más vulnerable de todas las especies. Llorar o gritar es sinónimo de garantía de obtener ayuda para poder vivir.

REFUERZO POSITIVO

Pon en práctica el efecto Pigmalión. Siempre, desde el primer momento, háblale a tu bebé con frases constructivas. Lo que le dices a un niño lo determina. Expresa lo que está bien. Recuerda que los niños se guían por lo que dicen los padres y esto genera emociones que difícilmente pasan con el tiempo. “Los niños se quedan con lo que sienten”. En otras palabras, lo que le dices a tu hijo genera una emoción que él guardará hasta su etapa adulta y determinará su vida emocional. Trata de vigilar las emociones que tus frases o palabras producen en tu hijo, pues, la emoción queda tatuada en su bebé por siempre.

Sé constructivo, el pequeño humano creará lo que le dices. Su autoconcepto, su autovaloración, su seguridad para hacer cosas depende de los códigos que incorpora a través de tu lenguaje y de tus cuidados. Concentra todos sus esfuerzos en lo que quieres lograr. El bebé irá adquiriendo autonomía mientras le vayas enseñando que está a salvo, que está seguro.

Frases como: “Mamá y papá estamos acá para protegerte porque te amamos”; “Estás haciéndote mayor y eres muy valiente”; “Estamos muy orgullosos de ti”; “Esta camita es tu territorio, donde dormirás plácidamente para que crezcas fuerte”; “Si necesitas que venga, me llamas porque siempre estaré feliz de recordarte que todo está bien”; “Recuerda que puedo entenderte mejor sin llorar” ...Son frases alentadoras para el pequeño. Saber que no es necesario gritar para alertar es signo de que el niño se siente a salvo y seguro.

Ser directivos sin imponer, con paciencia, respeto y empatía. Recuerda que es vital que mantengas la organicidad en tu hogar, que el pequeño sepa desde el primer momento cuál es la línea de jerarquía que le brinda esa seguridad. Pero también será importante que ustedes como padres puedan enseñarle con vuestra práctica a ser empáticos; esto es, lograr comprender lo que ocurre en el otro, sentir al otro desde lo emocional. De esta manera disminuirá tensiones internas y por ende, externas.

Mantenerse en la claridad que los niños viven intensamente en el presente. Esto nos permite entender la inmediatez de sus demandas. De esta manera es más fácil trascender la imagen de la conducta que no sabemos controlar y pasar con estabilidad a usar herramientas creativas que vayamos modelando y optimizando el nivel de funcionalidad de la relación padres-hijos.

Es vital el “cómo abordamos” para “ser contenedores”. Este punto es clave. Como padres debemos actuar desde la contención de las reacciones del infante. De esta manera, les permitimos desarrollarse en consciencia de que él mismo puede controlar sus miedos, inseguridades y autorregular sus emociones. Con ello, les permitimos conocer y desarrollar de buena manera su propia autonomía, independencia, y la seguridad en sí mismos.

La seguridad se refuerza acompañándolo, escuchándolo, comprendiéndolo, amándolo en todo momento, pero sobre todo, en el momento de ir a dormir. La seguridad, la autonomía y la independencia se van enseñando y fortaleciendo activamente durante el día.

Siendo contenedores con nuestro hijo, respetamos porque practicamos la escucha activa para comprenderlos, le enseñamos a verse a sí mismo como un ente activo dentro del control de sus emociones y a mantener un equilibrio entre lo que siente y lo que expresa. Pero sobre todo se le enseña a sentirse amado, respetado y seguro. Esto hace a un niño feliz.

¿Y LUEGO QUÉ?

A partir del año de vida del bebé, debes ser constante en las rutinas y pautas de higiene de sueño que ya has aprendido y puesto en marcha desde hace unos meses, y en caso de que no las hayas iniciado, no te preocupes, ahora es buen momento para hacerlo. A medida que el niño evolucione, se irá integrando a diversas rutinas como ir a la guardería, posteriormente al preescolar, asistir a alguna actividad extraescolar como natación, fútbol o inglés entre otras. Muchos padres quieren aprovechar estas edades para que sus hijos aprendan cosas, ya que son unas verdaderas esponjas. Aunque no criticamos esta acción, ten en mente que debes evitar sacrificar algunas horas de sueño del niño para que pueda asumir estas actividades.

Un niño que duerme poco, a pesar de estar agotado, suele manifestar la falta de sueño a través de la hiperactividad, irritabilidad y falta de concentración. Acto que si se mantiene, en algunos casos, puede llevar a diagnósticos herrados como un síndrome de déficit de atención e hiperactividad, llamadas de atención en el colegio por falta de rendimiento académico o fracaso escolar. Esto puede incluso generar gastos médicos innecesarios o someter a los padres a estados de estrés por todo lo que engloba dicha situación. No te diremos cómo debes criar o en qué apuntar o desapuntar al niño, pero sí hacemos énfasis en que debes evitar privarle de sueño.

A medida que el niño vaya creciendo tendrá más acceso a factores externos que pueden afectar la calidad de su sueño e interferir con el proceso de conciliación del mismo. Algunos infantes pretenden controlar la hora irse adormir “el día se les queda corto, para todo lo que quieren hacer”, “mi hijo no se duerme y tampoco me deja dormir”. Ante la falta de aplicación de hábitos y rutinas que faciliten el descanso nocturno, el trastorno más frecuente y experimentado será el insomnio infantil, que será expresado en lactantes y niños pequeños a través de la irritabilidad, mal humor, llanto frecuente y dependencia por quienes le cuidan. Tal y como mencionamos anteriormente, en los niños en edades escolares el insomnio se manifestará a través del fracaso escolar, inseguridad, mal carácter o timidez.

El niño que no duerme también tendrá un efecto negativo en los padres, y que estos van a percibir como cansancio, sentimiento de culpa, inseguridad, discusiones de pareja, frustración, impotencia e irritabilidad.

Respetar la hora en la que tu hijo debe irse a la cama. Puedes relatarle a través de cuentos infantiles la importancia de dormir bien, haz que se sienta protagonista del cuidado de su salud. Recuerda facilitar el proceso de conciliación del sueño con la puesta en práctica de rutinas que le relajen dos horas previas antes de irse a dormir.

Si tienes problemas con que se quede en cama porque quiere ir a dormir con mamá y papá, pon en práctica los siguientes consejos: llévatelo de compras, deja que elija algún juego de sábanas, pijama, alguna lámpara para la mesita de noche o algún objeto decorativo que le motive a estar en su habitación. Si el niño es de los que suele pedir agua pasado un rato de que lo has dejado en la habitación con la luz apagada, no le busques el vaso de agua, probablemente simplemente esté buscando algún pretexto para mantenerse despierto, pero sí puedes dejarle una jarra con agua o un vaso en su mesa de noche para que no te sientas mal por si realmente tenía sed.

“Aun nos gusta que duerma con nosotros, pero la verdad no descansamos”, puedes aplicar lo que hemos denominado “los viernes de colecho”. Un día a la semana que sepas que podrás dormir un poco más por la mañana (lo recomendable una hora, como máximo) y que el niño no tenga que despertarse pronto, como sucede en días de semana porque le toca ir al colegio. En capítulos anteriores hicimos mención que el contacto corporal favorece a la liberación de hormonas que

generan placer.

Con la llegada de la pre adolescencia y adolescencia el trastorno de sueño más frecuente en estas poblaciones será el síndrome de retraso de fase de sueño, este se va a generar debido a que los jóvenes se quedan despiertos hasta muy tarde y se tienen que levantar temprano para asistir al instituto o liceo. Se privan de algunas horas de sueño y la consecuencia será la somnolencia diurna.

**SIGO TENIENDO PROBLEMAS PARA QUE MI HIJO DUERMA
BIEN**

En este punto es importante que reflexiones si verdaderamente has cumplido y aplicado todas nuestras recomendaciones. De ser así es posible que estemos ante la presencia de un trastorno de sueño que pueda estar afectando la arquitectura y la calidad del mismo y que requiera valoración médica especializada.

Los niños también pueden presentar trastornos de sueño. En algunos casos llega a ser necesario que sean evaluados por especialistas de sueño y requerir de pruebas complementarias. El tratamiento aplicado será en función al diagnóstico realizado.

Las alteraciones en el sueño más frecuentes son: el sonambulismo, miedo, terrores nocturnos, pesadillas, bruxismo (rechinar los dientes) hablar mientras duermen y los movimientos involuntarios. Mientras que las alteraciones menos frecuentes son: el síndrome de piernas inquietas, el despertar confusional, sudoración, sobresaltos, calambres, apneas del sueño, ronquidos laringoespasmos, enuresis (mojar la cama).



Agenda de
SUEÑO
DE MI BEBÉ

| DA | DF | 20 | 21 | 22 | 23 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Agenda de
SUEÑO
DE MI BEBÉ

| DA | DF | 20 | 21 | 22 | 23 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Agenda de
SUEÑO
DE MI BEBÉ

| DA | DF | 20 | 21 | 22 | 23 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |





Julio C. Sánchez H. nació en agosto de 1985. Estudió la carrera de medicina en la Universidad de Carabobo en Venezuela. Llegó a recibir el premio al primer índice académico del programa de becas de su universidad. Obtuvo el grado de médico cirujano en el año 2009. Padre de una hermosa niña. Ingresa a la especialidad de Neurofisiología clínica en el año 2014 en la comunidad Valenciana-España en donde conoce y se apasiona por la medicina del sueño. Presidente y fundador de la Red Morfeo. Un grupo sin ánimo de lucro constituidos por diversos profesionales en el área de la salud dedicados a tratar los diferentes trastornos de sueño, y cuyo objetivo es fomentar la actualización científica en este campo de la medicina.

Mis observaciones:

Mis observaciones:

Mis observaciones:
