

HOLA+ ACTUALIDAD REALEZA MODA BELLEZA CASA COCINA ESTAR BIE

¡H! / PADRES

SUEÑO INFANTIL

‘Muletillas del sueño’, no son tan malas como te han contado

Cuando un niño pequeño depende de ellas para dormir, no hay que desesperar, sino todo lo contrario, trabajar su eliminación con paciencia y cariño



©AdobeStock

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO



POR MARTA ROMERO - MADRID

04/01/2023 16:28 CET

Lectura: 6 m

Las **muletillas del sueño** son, además de un nombre muy desafortunado, nos comenta **Rafaela López, psicóloga especializada en sueño infantil** y co-directora del **Centro de Estudios del Sueño Infantil (CESI)**, “acciones, entornos, compañías y rutinas que nos ayudan a relajarnos para poder dormirnos”. Y aunque sea un término que actualmente se utiliza mucho para los niños pequeños, todos tenemos las nuestras, incluidos los adultos. Y los ejemplos son muy sencillos: nuestra almohada, un antifaz, **leer un rato antes de cerrar los ojos** o buscar el abrazo de nuestra pareja.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Son prácticas que nos ayudan a conciliar un sueño tranquilo. Y los bebés o niños pequeños también necesitan las suyas. Lo que ocurre es que “esas cosas que les ayudan a desconectar, como los seres especialmente vulnerables que son, **están relacionadas en su mayoría con el contacto con su cuidador**”. Si lo mecen, por

ejemplo, siente que está sostenido en brazos y nada malo le va a pasar; si lo alimentan, sabe que hay un adulto velando por él y, de nuevo, nada malo le va a pasar. “La sensación de seguridad es básica para dormirnos, nadie se logra dormir si está alerta o con miedo”.

NO TE LO PIERDAS

Tiene mi hijo un problema de sueño o es todo normal

¿Por qué y cuándo aparecen estas ‘muletillas del sueño’?

El motivo de aparición de las *muletillas* no es ninguno en concreto, sino que **llegan porque el bebé necesita conciliar el sueño** y, al menos que haga algo específico y que reconozca con lo que se sienta totalmente relajado, no podrá descansar tranquilo.

En cuanto a la edad en la que aparecen, en realidad, **“no podemos decir que haya un momento específico”**. Y es que, los bebés, desde el momento que llegan al mundo, necesitan el cuidado y atención del adulto, día y noche. Su aparición no tiene por qué ser necesariamente un problema, **“son la herramienta que la familia ha encontrado más efectiva para relajar al bebé”**, nos explica la psicóloga.

Es cierto que la gran mayoría de los padres piensa, porque es una creencia bastante generalizada, “que si un bebé se duerme de una determinada manera, en los despertares nocturnos que nuestro pequeño tendrá (que son normales y fisiológicos), reclamará la misma forma para poder relajarse de nuevo y redormirse”. Sin embargo, **la realidad es que esto no tiene por qué ser así**, porque los bebés se despiertan por muchas razones, sobre todo, los dos primeros años y, precisamente gracias a las *muletillas* se les puede volver a dormir, casi siempre, de manera bastante rápida.

NO TE LO PIERDAS

Si tu hijo se despierta sobresaltado en medio de la noche, así puedes calmarlo

Las 'muletillas' no deben preocuparnos, desaparecerán con el tiempo

Este tipo de herramientas, si no supone un problema para la familia, no hay que preocuparse. “Lo que hace que muchas veces se viva con angustia estas *muletillas*, es pensar que estamos en una situación que va a ser para siempre o porque nos dicen los demás que lo estamos haciendo mal, porque el niño ya debería dormirse solo”, nos comenta la psicóloga. Pero debemos tener en cuenta lo que ya hemos comentado, que no es fácil que un bebé o niño pequeño se duerma solo, “sino que están programados para asegurar la presencia del cuidador porque, sin ella, estarían en peligro”. **Los niños lo que más temen es el abandono, perderse y sentirse solos.** Hasta que no sean capaces de madurar y no tener esta sensación, las *muletillas* no tienen por qué ser eliminadas.

Sin embargo, nos explica la psicóloga, “**suelen cambiar a medida que el bebé va madurando**”. Los primeros meses de vida, estas *muletillas* del sueño se reconocen fácilmente: mecer y amamantar. Luego, suelen pedir que les acompañes a dormir, que les des la mano o que les cantes una canción o les leas un cuento. Si nos fijamos, nos apunta, “**todas ellas aseguran la cercanía de quien les cuida**”. Pero también llegará un momento en el que desaparezcan. Porque desaparecen, se quitan solas, nos confirma la experta. “Esto es así porque cambian”.

NO TE LO PIERDAS

Consejos prácticos para prevenir el insomnio infantil

Y si nos impiden descansar, ¿qué hacemos?

A muchas familias, estas *muletillas* del sueño pueden llegar a presentarles dificultades para el propio descanso. Por ejemplo, dormirle en brazos con diez meses empieza a ser pesado. En estos casos, lo que hay que hacer es **trabajar su eliminación “con paciencia y ofreciéndole una nueva muletilla que se adapte mucho mejor a las necesidades del todo el mundo”**. Es decir, hablamos entonces

de una **modificación**. Ahora bien, “las más efectivas serán siempre las que implican compañía”.

Si el impacto en nuestro descanso es, como hemos comentado, en cada despertar, que hay que levantarse y acunarlo con diez meses, que ya es pesado, “una solución más eficiente sería dormir muy cerca del bebé, por ejemplo, en una cuna de colecho, ya que posiblemente nos acabemos ahorrando algún despertar o, al menos, solucionarlo muy rápido”. Pero hay otros muchos ejemplos, se trata de ir adaptándose:

- Si hay que dormir al bebé en brazos y con un pequeño baile, **se le podría ofrecer el pecho estando tumbada**.
- Si el problema es que el bebé se duerme en el pecho y queremos que sea otra persona quien le duerma, se le puede ofrecer dormir en porteo.
- Si debe dormir en constante movimiento, se le puede tumbar en la cuna o en el carro y mecerle.

La clave de todos estos casos “está en **presentar la nueva forma, pero no estirar demasiado el tema**, sobre todo, cuando se está intentando que duerma sin el contacto con un adulto, porque si el bebé nota que nos estamos alejando de él, llorará y, si llora, nos podemos encontrar con el efecto rebote”.

Por ello, lo ideal “**es ponerse un objetivo, probarlo y, antes de que llore o se ponga nervioso, se le duerme como siempre**”. Mañana será otro día para intentarlo de nuevo y, así, cada vez, “intentando que el bebé integre poco a poco ese nuevo espacio o inductor del sueño como algo seguro y reconocible”. Para conseguir todo esto y que, poco a poco, vayan desapareciendo, “la base es disponer de **una buena higiene de sueño y rutinas adaptadas a sus necesidades de actividad y descanso**, que le van indicando al pequeño que se acerca la hora de dormir”, nos explica la psicóloga. Cuando damos con la hora óptima, lo sabremos porque no tardan más de 20 o 25 minutos en conciliar el sueño y, entonces, podremos pasar a la segunda fase: presentarles una nueva forma de dormir.

© ¡HOLA! Prohibida la reproducción total o parcial de este reportaje y sus fotografías, aun citando su procedencia.

| NOTICIAS RELACIONADAS

**¿Cuánto debe dormir un niño según su edad?
Esto es lo que dice la OMS**

**El ruido blanco para conciliar el sueño de tu
bebé, ¿es recomendable?**

**Si tu hijo tiene dos años y aún no sigue una
rutina de sueño saludable, ¿aún hay esperanza!**

Siestas en brazos, ¿sí o no?

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

| ÚLTIMAS NOTICIAS

Después de hacerse viral... ¡Ben Affleck vuelve a sonreír!

Los parches para las ojeras de Violeta Mangriñán y otros productos que funcionan

'Paparajotes': cómo hacer en casa este icónico dulce murciano

La domótica, gran aliada de las viviendas con alta eficiencia energética

Sangrado en el tercer trimestre, ¿me tengo que preocupar?

Cómo Alice Campello transforma un vestido 'cut out' muy sexy en el diseño más elegante

HOLA.com

2000-2023, HOLA S.L.

APÚNTATE A NUESTRAS NEWSLETTERS

SUSCRIPCIONES

POLÍTICA DE PRIVACIDAD

GESTIONAR COOKIES

PUBLICIDAD

ADVERTENCIA LEGAL

POLÍTICA DE COOKIES

