

Ana Planelles



Ducha, cena y a dormir



Buenos
hábitos para
que las
familias
vuelvan a
descansar

EL SOLUCIONARIO ~ del SUEÑO INFANTIL

ANA PLANELLES
@duchacenayadormir

EL SOLUCIONARIO DEL SUEÑO INFANTIL

BUENOS HÁBITOS
PARA QUE LAS FAMILIAS
VUELVAN A DESCANSAR

m̄

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ana Planelles, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.mrediciones.com

© Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: septiembre de 2023

ISBN: 978-84-270-5159-1

Depósito Legal: B. 13.609-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. NOCHES PARA EL DESCANSO	11
1. EXPECTATIVAS REALISTAS	15
NO ACTUAR PARA EVITAR ALGO	18
APEGO SEGURO	20
¿HAY QUE DEJARLE LLORAR?	22
2. SITUACIONES COMUNES	25
UN AMBIENTE ADECUADO	26
CAMBIOS INTERNOS. REGRESIONES DE SUEÑO	27
CAMBIOS EXTERNOS	41
CÓMO CAMBIAR EL LUGAR DE DESCANSO	68
PESADILLAS Y TERRORES NOCTURNOS	81
DORMIR EN EL COCHE	85
3. MÚLTIPLES	87
¿CÓMO DUERMEN?	87
SINCRONIZACIÓN DE HORARIOS Y TOMAS	88

¿JUNTOS O SEPARADOS?	90
CÓMO HACER QUE UNA SOLA PERSONA LOS DUERMA	91
EVITAR QUE SE DESPIERTEN ENTRE ELLOS	91
4. SUEÑO POR ETAPAS	93
PREMATUROS	93
LOS TRES PRIMEROS MESES	94
DE 4 A 7 MESES	96
DE 8 A 12 MESES	98
DE 13 A 15 MESES	100
DE 15 A 18 MESES	102
DE 18 MESES A 2 AÑOS Y MEDIO	103
DE 2 AÑOS Y MEDIO A 3 AÑOS Y MEDIO	107
A PARTIR DE 3 AÑOS Y MEDIO	109
5. HORARIOS QUE TRAEN DE CABEZA	111
A DORMIR A LAS OCHO	111
¿CÓMO AJUSTAR LOS HORARIOS?	113
DESPERTAR TEMPRANO	114
RUTINAS Y RITUALES	115
6. LAS SIESTAS	123
¿A OSCURAS?	124
RESISTENCIA	125
¿DESPERTARLE O DEJAR QUE SIGA DURMIENDO?	128
SIESTAS DESASTRE EN EL COCHE	129
CÓMO ALARGARLAS	131
¿REDORMIR EN UNA SIESTA ES REPARADOR?	132
TREINTA MINUTOS EXACTOS Y NO MÁS	133
TRANSICIÓN PARA EL CORRECTO DESARROLLO	133



7. ELIMINANDO MULETILLAS O APOYOS DE SUEÑO	135
EN BUSCA DEL SUEÑO AUTÓNOMO	135
EL COLECHO	138
LOS BRAZOS SIEMPRE TRANQUILIZAN	140
BIBE O PECHO	143
PASEOS O MOVIMIENTO	146
CARRITO O HAMACA	147
EL CHUPETE	150
OTRAS NECESIDADES	151
HERRAMIENTAS PARA MAYORES	155
REDUCIR LOS DESPERTARES	163
LAS TOMAS NOCTURNAS	168
8. MITOS SOBRE EL SUEÑO INFANTIL	177
EPÍLOGO. LA CULPA	185
DICCIONARIO	191
AGRADECIMIENTOS	206
ÍNDICE DESARROLLADO	207

1

EXPECTATIVAS REALISTAS

A lo largo de tu vida te enfrentarás a muchos momentos en los que deberás plantearte un «objetivo» simplemente para encontrar esa motivación para seguir por el camino. Por ejemplo, cuando te apuntas al gimnasio suele ser con un objetivo. Puede ser diferente al de tu vecina, por supuesto; sin embargo, te ayuda a seguir yendo cada día. Tienes muy claro que, si no eres constante, no vas a lograrlo; además, sabes que es una meta que cuesta conseguir, por lo tanto, requiere un tiempo también.

Esfuerzo y tiempo son dos variables que debes tener en cuenta cuando te plantees cambios. Otra de las variables importantes que no puedes perder de vista es el punto de partida.

Conociendo cuál es el punto de partida —la situación actual con tu mini— y dónde quieres llegar, tienes que saber que hay que ir avanzando poco a poco. Los cambios rápidos tienen con-

secuencias y la idea principal de esto es que sea un cambio de hábitos, no un parche.

Voy a hacerlo un poco más visual. Imagínate que tienes que subir una escalera hasta llegar al ascensor, que es tu objetivo para seguir subiendo —sin esfuerzo, pero con tiempo—. Subir peldaños cansa, pero puedes hacerlo corriendo, de dos en dos, a pasitos descansando entre escalones... Tú eliges, pero si no subes, no llegas. Aquí están las dos variables de las que hablaba antes, el esfuerzo —tú eliges cuánto quieres hacer— y el tiempo —tú eliges cuánto quieres invertir en llegar—. A más velocidad, mayor esfuerzo. También visualiza una opción: si subes y bajas constantemente, tardarás más en llegar al objetivo y, además, el cansancio será mayor. Cada vez que bajas, subir cuesta un poco más. Por ello te recomiendo siempre ir despacio o quedarte parada en las pautas, pero si retrocedes, no es imposible alcanzar el objetivo, simplemente ten en cuenta que quizá cueste un poco más.

Una vez adquirida una buena higiene de sueño llegas al ascensor. Este ascensor irá subiendo y puede hacer alguna parada, pero en ningún caso bajará. Por eso es importante que acompañes en este proceso a tu mini durante toda la vida; tienes que estar ahí por si alguien lo para.

Con esto, y poniendo un ejemplo real para que lo entiendas mejor: si ahora duermes con tu mini en colecho, se despierta cada dos horas, y necesita tu ayuda para volver a dormirse; conseguir que duerma en su cuna y en su habitación, toda la noche, es un objetivo realista, pero bastante ambicioso si pretendes que sea en poco tiempo. Se consigue, aunque la idea es que vayas avanzando al ritmo que te sientas a gusto.



*Si quieres cambiar algo,
tienes algo que cambiar.*

Encontrarás muchas tablas donde te indiquen cuánto tiene que dormir un mini de la edad del tuyo o cuántas tomas nocturnas es normal que realice. Tu mini es único y esas son tablas orientativas; yo también las uso, pero no pueden generarte agobio. Si consideras que tu mini necesita más o menos de lo que pone en ellas, está bien. Y si no sabes lo que necesita, prueba, aquí te enseñaré cómo hacerlo. Muchas veces nos da miedo probar, pero si no lo hacemos, no vamos a saber cómo reacciona. Las pruebas tienen que ser un poco «largas», no sirve de nada hacer algo un día y al siguiente descartarlo porque no funciona. Es normal que de primeras no vaya bien. Tres días es lo mínimo para darte cuenta de que eso que estás probando va bien o no. Tener objetivos realistas hará que no te frustres por el camino y consigas llegar hasta el final sin apenas haberte dado cuenta. Analiza la situación y piensa qué quieres conseguir.

Marcarse pequeños objetivos también ayuda mucho. Ánimo porque si quieres cambiar, lo vas a lograr. Cuanto más ambicioso sea el reto, más se tarda en llegar o más llanto puede haber, por eso lo ideal es hacerlo escalonado. Puedes tardar en subir al siguiente escalón, pero intenta no retroceder. Tendrás que volver a subir y habrás gastado un poco de energía.

Te enseñé un ejemplo para que te hagas una idea y crees tu propia escalera de objetivos:



NO ACTUAR PARA EVITAR ALGO

Suena un poco raro, pero ¿cuántas veces actuamos para evitar que vaya a más? La mayoría de las veces, y sobre todo de madrugada. Cuando tu mini se despierta lo que menos quieres es que se espabile, así que intentas de todo para evitarlo; sin embargo, en ocasiones, eres tú la que estás introduciendo esa necesidad. Me explico. ¿Qué consigues adelantándote a hacer algo? Quizá esté dormido y le despiertes al ir a tocarle.

Los minis hacen muchos ruidos mientras duermen, tienen un sueño tan inquieto que nos puede parecer que están despiertos y, si intervenimos, podemos impedirles que aprendan a gestionar el sueño ellos solos. Entonces, ¿les dejamos llorar? No. No se trata de eso, se trata de analizar por qué vas a ir. La pregunta que te tienes que hacer es: ¿voy por mí, para evitar que vaya a más o voy porque sé que no puede gestionar ese despertar sin ayuda? Para ese ejercicio tienes que conocer a tu mini, sus reacciones y hacer pruebas; a veces saldrán bien y otras mal, pero si no pruebas, no sabrás si puedes seguir avanzando.



El otro día estaba preparándome para dar un taller a unas familias y, mientras esperaba su llegada, me fijé en que un padre estaba con su mini en el carrito. Él estaba moviendo el carro y el mini estaba callado. Entonces le dije:

— Venga, vamos a hacer un caso real en directo. ¿Por qué estás moviendo el carrito?

Él me contestó claramente perplejo:

— Pues supongo que por inercia.

En este momento expliqué que realmente su mini no estaba reclamando ese movimiento, él lo estaba haciendo de manera inconsciente y que este acto podía incluso generar a su mini esa necesidad de movimiento constante en el futuro. En el caso de que su mini necesitara ayuda o calma, ahí es cuando tenían que dársela, pero si estaba tranquilo, no tenía por qué mover el carro.

En ese momento llegó la madre y le contamos la situación. Ella me preguntó si con el balanceo del cuerpo cuando está en brazos pasaba lo mismo. La respuesta es que sí, es exactamente igual.

Todos nos podemos sentir identificados con los padres del ejemplo. Cuando tu mini llora, mueves el carro y, una vez calmado, miras a ver si está despierto, y si no lo está, sigues moviendo el carro, ¿verdad? Pues justo eso es lo que tienes que intentar evitar. Tú lo movías para calmarle, lo has conseguido, bien. Deja de hacerlo entonces, no lo está necesitando más. Pasa lo mismo cuando está en brazos, haces el típico balanceo, con más o menos intensidad, para que se calme. Una vez calmado, deja de mo-

verte, si no, generarás en él esa necesidad de movimiento para dormirse cuando en realidad no la estaba necesitando, ya que solo lo necesitaba para calmarse y poder conciliar el sueño. Si es algo que haces con frecuencia intenta parar y ver si se puede dormir sin ese balanceo. Tú le CALMAS, pero tu mini se DUERME.

En muchas ocasiones hacemos de más sin darnos cuenta, nos sale de manera automática. Si tu mini se duerme en movimiento, prueba a que se duerma sin él, quizá solo lo necesita para calmarse, pero no para conciliar el sueño.

APEGO SEGURO

El apego es la manera que tienes de relacionarte con las personas, en este caso con tu mini. El apego seguro se va construyendo a lo largo de la vida y trata de establecer una conexión emocional saludable con tu mini. Lograrlo quiere decir que estás construyendo una base sólida para su desarrollo emocional y social.

El apego seguro en los minis se desarrolla a través de la atención sensible y amorosa de los cuidadores. Esto significa responder de forma adecuada y oportuna a sus necesidades, como alimentarlos, consolarlos cuando lloran y ofrecerles afecto y cariño.

*El mini que experimenta un apego seguro
se siente seguro y protegido,
lo que le permite explorar
y descubrir el mundo con confianza.*



Los beneficios son enormes. Los minis con un apego seguro suelen tener una mayor autoestima, una mayor capacidad para regular sus emociones y también una mayor habilidad para establecer relaciones saludables en el futuro. Además, fortalece el vínculo entre los cuidadores y el mini, creando una relación afectiva sólida y duradera.

Como ves, no está relacionado con la manera de alimentar a tu mini, sino de cuidarle. Tampoco consiste en tenerle en brazos todo el tiempo, ni hacer colecho. Dale amor, cuidado y atención sensible a sus necesidades emocionales. Al hacerlo, estarás estableciendo las bases para un desarrollo emocional saludable y una relación cercana con él que durará toda la vida. ¡Ánimo en esta maravillosa aventura de la crianza!

Cuando yo me planteo la crianza de mis minis, me encantaría que ellos supieran que estoy para lo que necesitan, pero que no me necesiten para todo. Creo que generarles esa seguridad en sí mismos hará que sean personas independientes y para mí esa independencia es muy positiva.

Nos cuesta más dejar que sean autónomos en el sueño que en otros aspectos de la crianza, ¿por qué? Te pongo un ejemplo:

Cuando tu mini está aprendiendo a subir las escaleras tienes dos opciones: cogerle en brazos y subirlas tú con él o ponerte por detrás, sin tocarle. En la primera opción, evitarás que se caiga y además conseguirá su objetivo que es subir las escaleras. En el segundo caso, en

cambio, estás dándole la oportunidad y la confianza para que lo haga por sí mismo. Sin irte ni dejarle solo, acompañándole, pero dejando que lo haga él solito.

Con el sueño pasa igual, lo ideal es conseguir que ellos puedan dormirse sin nosotros, pero siendo conscientes de que, si lo necesitan, nosotros estaremos ahí siempre para acompañarlos.

¿HAY QUE DEJARLE LLORAR?

En general, a nadie le gusta que su mini llore, aparte de que se nos parte el corazón, no es un sonido agradable ni el mejor momento del día, ¿verdad? Pero lo experimentamos varias veces en uno. No saber el motivo es lo que más nos cuesta porque queremos lo mejor para él.

Los bebés se comunican llorando, y lloran más de una vez al día, eso es un hecho. A veces es por algún motivo «tangible» y otras, «intangible». Por «tangible» me refiero a hambre, frío, dolor, sueño..., y con «intangible» me refiero a apego, necesidad de contacto, preferencia por estar en un lugar en vez de en otro, queja por no hacer lo que ellos quieren en ese momento... Hacer esta diferencia no quiere decir que haya que atender más o menos una necesidad, ni mucho menos.

Para que aprendan cosas nuevas —dormir de otra forma, en este caso— no es imprescindible pasar por un proceso de llanto obligatorio, no hay que dejarles llorar un número concreto de minutos para conseguir el objetivo. Esto funciona, pero también si atiendes su llanto y lo calmas.



Si tu mini está habituado a hacer las cosas de una manera, y se las cambias, es probable que no le haga gracia o no entienda nada y te lo demuestre quejándose. De ti depende querer seguir con el proceso de cambio o no. Me encantaría decir que es posible con llanto cero, pero todo depende de tu mini, de cómo sea su carácter y de cómo de acostumbrado esté a esas cosas. Si rompe a llorar, obviamente debes demostrarle que no pasa nada, que estás ahí, y le tienes que ayudar a calmarse. Pero si después de esa queja en forma de llanto, vuelves a hacer lo que no quieres hacer, ¿qué crees que interpretará el bebé? Normalmente creará que llorando es como se piden las cosas, no como chantaje (él no entiende de chantajes), sino que es la manera en la que tú haces lo que él quiere.