

Dormir
sin lágrimas

A

ROSA JOVÉ

Dormir sin lágrimas

Dejarlo llorar no es la solución

 *Editorial El Ateneo*

Jové, Rosa

Dormir sin lágrimas: dejarlo llorar no es la solución / Rosa Jové. - 2a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2021.

272 p.; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-02-1135-2

1. Cuidado del Niño. 2. Trastornos del Sueño. 3. Bebés. I. Título.
CDD 649.1

Dormir sin lágrimas

© Rosa María Jové Montanyola, 2006

© La Esfera de los Libros, S. L., 2006

Derechos exclusivos de edición en castellano para América Latina, el Caribe y los Estados Unidos.

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2021

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Producción: Pablo Gauna

Diseño de tapa: María Victoria Costas

1ª edición en España: abril de 2006

1ª edición en Argentina: octubre de 2013

2ª edición en Argentina: enero de 2021

ISBN 978-950-02-1135-2

Impreso en Buenos Aires Print,
Sarmiento 459, Lanús Este,
provincia de Buenos Aires,
en enero de 2021.

Tirada: 3000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo, por Carlos González	15

PRIMERA PARTE INFORMACIÓN

Capítulo 1. Todo lo que quiso saber sobre el sueño infantil	21
El sueño es un proceso evolutivo	21
Familiarizándonos con el sueño	23
El sueño prenatal	31
El sueño del bebé de 0 a 3 meses	34
El sueño del bebé de 4 a 7 meses	47
El sueño del niño de 8 meses a 2 años	55
El sueño del niño de 3 a 6 años	64
Conclusión	67
Resumen del capítulo 1	68

SEGUNDA PARTE
EVALUACIÓN

Capítulo 2. Cómo saber si hay un problema	73
Errores de diagnóstico y problemas	
aparentes	73
<i>Error en la interpretación</i>	77
<i>Falta de información</i>	79
<i>Falta de sincronía</i>	90
<i>Hacer de lo normal un problema</i>	95
Resumen del capítulo 2	102
Capítulo 3. Los trastornos del sueño: un verdadero problema	103
Disomnias	105
<i>Cantidad de sueño insuficiente</i>	106
<i>Cantidad de sueño excesiva</i>	108
<i>Alteraciones en la calidad del sueño: apneas y despertares nocturnos</i>	111
<i>Alteraciones horarias</i>	118
Parasomnias	135
<i>Pesadillas</i>	136
<i>Terrores nocturnos</i>	142
<i>Sonambulismo</i>	149
<i>Somniloquia</i>	151
<i>Bruxismo</i>	152
<i>Automecimiento brusco</i>	154
<i>Alucinaciones hipnagógicas, hipnopómpicas y parálisis del sueño</i>	158
Resumen del capítulo 3	160

TERCERA PARTE
INTERVENCIÓN

Capítulo 4. Lo que no se debe hacer	163
Métodos de adiestramiento	166
<i>¿Qué son los métodos de adiestramiento?</i> ...	167
<i>¿Qué métodos «distintos» existen?</i>	170
<i>Cómo funcionan los métodos de adiestramiento para dormir</i>	180
<i>Secuelas y efectos negativos</i>	207
Fármacos y otras sustancias	216
Resumen del capítulo 4	223
Capítulo 5. Qué podemos hacer	225
Intervención naturalista	226
<i>Lactancia</i>	227
<i>Colecho</i>	231
<i>Actividades responsivas ante el bebé</i>	241
Guía para padres desesperados	245
Resumen del capítulo 5	261
Epílogo	263
Bibliografía	267



*Para Sergi y Eduard,
mis estrellas en la noche.
A su luz todo lo aprendí.*

Agradecimientos

La autora agradece a Carlos González, Rafi López, Inma Marcos, Ibone Olza, Luis Ruiz, Antonio Sales, Rosa Sorribas y Eulalia Torras sus valiosos comentarios al manuscrito.

También a Carmen Argilés y a Leandro Pérez por animarme a escribir esta obra.

Los testimonios de padres citados en este libro provienen de la consulta particular de la autora, así como de foros públicos de internet. En ambos casos se han modificado nombres y datos de identificación. Damos, pues, también las gracias a los siguientes sitios, y a los padres que los forman, por cedernos sus experiencias: *www.crianzanatural.com*, *www.dormirsinllorar.com*, Centro Médico Gavà Salud Familiar y Centre Mèdic CMS.

Prólogo

El sueño de los niños pequeños se ha convertido, en los últimos años, en motivo de preocupación para muchos padres.

No era así en otros tiempos. En aquella época dormíamos con nuestros padres durante años. (¿Dónde si no? ¡Siempre había más niños que habitaciones!). Nuestros padres no esperaban que un niño pequeño se durmiera solo, ni que durmiera toda la noche de un tirón. No nos consideraban sujetos activos, sino pasivos, del dormir; no se decía: «El niño se va a dormir», sino: «Voy a dormir al niño». Nos dormía nuestra madre en brazos, junto a su pecho (al principio, en su pecho), con un rítmico balanceo y una canción de cuna. Y cuando nos despertábamos a media noche no era el fin del mundo, simplemente nos volvían a dormir.

Pero en los últimos años han cambiado algunas cosas. Así, por puritanismo o en nombre de la higiene se ha prohibido a los padres dormir con sus hijos. Las amenazas son apocalípticas: si una sola vez le permites dormir en tu cama, no querrá salir nunca más (como si alguno quisiera dormir con sus padres a los trece años... como si alguno se dejase dar un beso a los trece años). Nuestro sistema económico

exige que ambos padres se levanten en un salto y lleguen al trabajo a la hora en punto, dispuestos a rendir y a comerse el mundo. Y si alguien pretende acostumbrar a su jefe a posponer la satisfacción de sus deseos, llegando cada día un minuto más tarde, se encontrará a fin de mes con la desagradable sorpresa de que se lo descuentan del sueldo y no le renuevan el contrato.

En cambio, cuando es nuestro hijo el que nos necesita sí que podemos ir cada vez un minuto más tarde; incluso nos intentan convencer de que tal retraso es razonable, deseable y beneficioso para el bebé. De este modo, el contacto físico y afectivo entre madre e hijo se ha visto con desconfianza y desprecio, como un vicio que hay que erradicar: «No lo tomes en brazos, que se malcría», «no lo duermas al pecho, que se acostumbra», «no lo atiendas cuando llora, porque llora de vicio», etcétera.

Asimismo, las canciones de cuna están prohibidas, aunque todas las culturas las hayan tenido, aunque los más grandes músicos las hayan compuesto, aunque recordemos aún las que nos cantaba nuestra madre. La misma prohibición ha caído sobre los cuentos para dormir, que ahora han de ser en todo caso cuentos para no dormir, pues está permitido contarlos siempre y cuando el niño no se duerma con ellos y los padres salgan de la habitación dejándolo despierto.

Se ha querido organizar y reglamentar la vida de los niños con criterios de disciplina y eficiencia industrial: alimentación científicamente calculada, horarios fijos, poco contacto humano. El sistema funciona perfectamente con pollos y conejos, ¿por qué no han de engordar también los niños así criados? Y si el niño, ¡oh, sorpresa!, llora, debe ser porque está enfermo.

Y es que el llanto ya no se considera una señal de dolor o una llamada de auxilio, sino, en el mejor de los casos, una enfermedad mental, una alteración de la conducta (otra teoría sostiene que, de enfermedad, nada; que el niño llora a propósito para fastidiar). ¿Por qué, si no, habría de llorar un niño, si no tiene hambre ni frío, si está feliz en su cunita sin que los brazos de su madre lo molesten? Se ha dicho a los padres que su hijo tiene que dormir solo, toda la noche de un tirón, desde muy tierna edad. Y el que no lo hace es porque tiene «insomnio», insomnio que le durará toda la vida, por culpa de los padres que lo han consentido y malacostumbrado, que no le han sabido «enseñar a dormir».

Los despertares normales de todos los niños son, por una parte, más temidos, pues se les ha puesto la etiqueta de enfermedad (y de enfermedad grave, además), y por otra parte más difíciles de soportar, pues la madre no está autorizada a meter a su hijo en la cama y darle la teta, sino que está obligada a caminar por el pasillo y a acudir cada vez a otra habitación. En definitiva: se ha creado un problema donde no lo había.

Necesitábamos información seria y veraz para despejar esa maraña de mitos y prejuicios. Y esto es lo que nos aporta Rosa Jové en este libro, llamado a convertirse en un clásico tanto para los padres como para los profesionales. En él, las distintas fases del sueño y su evolución durante los primeros años se exponen con profundidad científica y en un lenguaje accesible. Una amplia bibliografía respalda sus afirmaciones y permitirá buscar más información al lector curioso.

Rosa Jové es psicóloga infantil y madre de dos niños, y de su ciencia y su experiencia ha surgido este libro. Pues los buenos psicólogos, como las madres, no aspiran a mani-

pular a los niños, sino a comprenderlos. Rosa ha coordinado durante años la atención psicológica a las víctimas de catástrofes, y esa dura escuela también le ha enseñado algo: que la gente que llora es porque sufre, y necesita atención y consuelo.

Este libro aportará paz y confianza a muchas familias. Su hijo es normal, aunque se despierte, y usted también es normal, aunque lo vaya a consolar. O quizás precisamente por eso.

CARLOS GONZÁLEZ (pediatra)

