

El sueño en tiempos de confinamiento

Claves para familias con niños




El sueño en tiempos de confinamiento. Claves para familias con niños.

Centro de Estudios del Sueño Infantil (CESI).

Marzo 2020.

AVISO LEGAL: Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos. Esta obra está bajo una licencia Creative Commons, Reconocimiento – NoComercial (by-nc): Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales.



<p>Estos días de cuarentena y pandemia pueden ser especialmente duros para las familias con niños.</p>
<p>Si normalmente las familias de la sociedad occidental industrializada tenemos problemas de sueño, esta situación puede agravarlos para todos, niños y adultos.</p>
<p>Con esta guía el equipo del CESI queremos daros unos sencillos consejos para ayudaros a dormir mejor.</p>

- 1. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FAVORECER EL SUEÑO DEL BEBÉ?**
- 2. COLECHO SEGURO**
- 3. EL SUEÑO DEL NIÑO DURANTE ESTA PANDEMIA**
- 4. ALGUNAS IDEAS VALIENTES PARA LOS ADULTOS**

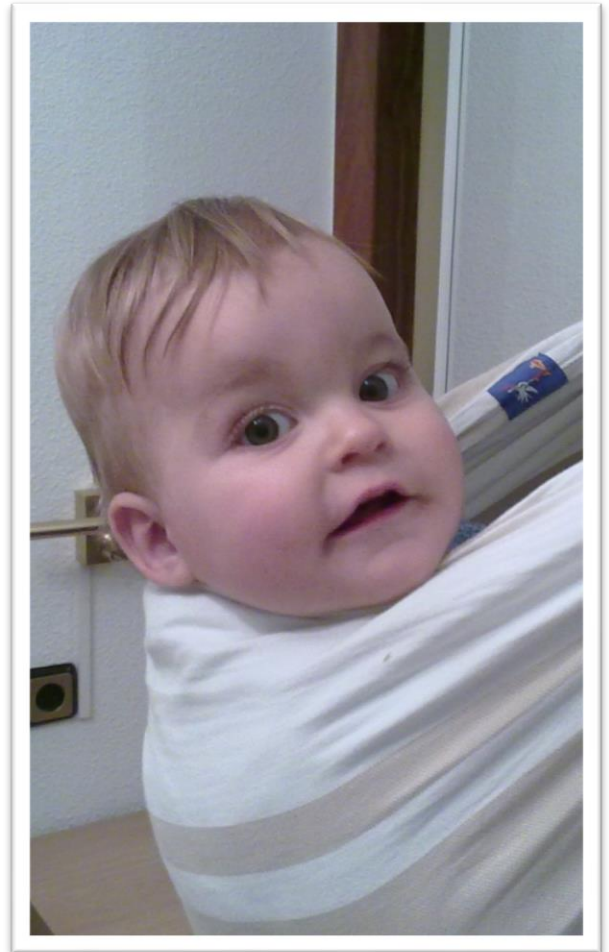
1. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA FAVORECER EL SUEÑO DEL BEBÉ?

1. Permitir que tu hijo forme parte de tus actividades diarias

¿Vas a pasar el aspirador, quitar el polvo, doblar ropa, planchar, bailar tu música favorita o, incluso, hacer gimnasia? Si tienes un bebé pequeño, **póntelo en tu sistema de porteo y muévete con él**, en lugar de dejarlo en una cuna, parque o balancín. Los bebés necesitan estimulación, movimiento, sonidos, olores y si todo esto es sobre el cuerpo de mamá o de un cuidador amoroso, mejor que mejor.

Si se pasa el día tumbado o sentado en una habitación, acabará teniendo “hambre de experiencias” y este hambre no le dejará dormir bien. Durante las horas diurnas ofrécele actividad: tiempo en el suelo para **moverse libremente, tiempo en contacto con tu cuerpo para moverse contigo y tiempo de descanso**, mejor si también es sobre ti, o sobre un cuidador amoroso.

Sin suficiente estimulación diurna, el bebé acabará teniendo „hambre de experiencias“ y este hambre no le dejará dormir bien.



De la misma manera, **los niños un poco más mayores necesitan actividades, movimiento y estimulación**, al menos unas horas al día. Sentarlos frente al televisor o la *tablet* debería ser el último recurso cuando nos es imprescindible un tiempo de trabajo a solas. Todo lo que podamos hacer con ellos por el medio, jugando y participando, hagámoslo.

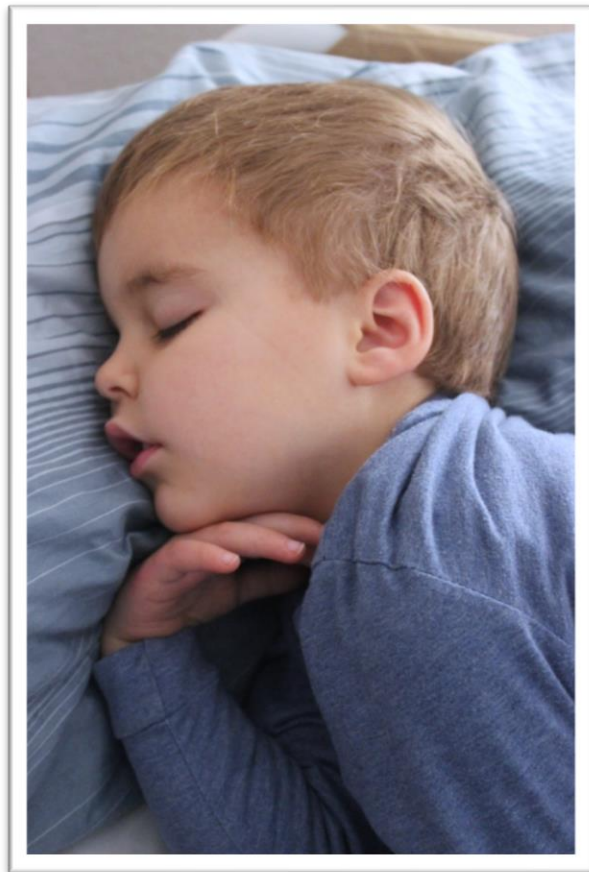
2. Las siestas, mejor con luz natural y ruido ambiental normal

Hacer las horas diurnas de sueño en la estancia donde estés tú, con ruido ambiental normal y luz natural, podría ayudar a que tu bebé vaya sincronizando su reloj con el ritmo circadiano, lo que a su vez favorece la consolidación del sueño nocturno. Pero también es cierto que algunos bebés encuentran realmente difícil dormirse en estas condiciones. En este caso podría ser más conveniente ponerle a dormir su siesta en una estancia más tranquila y menos iluminada, pero procurando que esta no se alargue demasiado.

Otra buena opción para las siestas diurnas de los bebés pequeños es que las duerman en el portabebés, mientras tú haces alguna actividad ligera por casa. Generalmente, **el contacto contigo y el movimiento suave favorece su sueño.**

El contacto contigo y el movimiento suave favorece su sueño.

En cuanto a los niños más mayores, también es mejor ponerlos a dormir en una estancia con luz natural. Esto puede evitar que duerman demasiado profundamente y demasiado tiempo, lo que repercutiría negativamente en el sueño nocturno.



3. Aunque no puedas salir, procura exponer a tu hijo a la luz natural

Si tienes una casa con jardín o balcón, trata de pasar varias horas fuera, especialmente los días de buen tiempo. **La luz del sol es fundamental para el sistema de regulación circadiano de niños y adultos**, por lo que todo lo que podáis estar con luz natural, estadlo.

La luz del sol es fundamental para el sistema de regulación circadiano de niños y adultos

Si no tienes balcón, terraza o jardín, aprovecha las ventanas por las que entre el sol. Ábrelas todo lo que puedas, sobre todo los días de buen tiempo.

Por supuesto, cuando el bebé o niño esté expuesto al sol protege su piel con ropa protectora (gorro, sombrilla) o cremas especiales para niños, especialmente durante las horas de mayor insolación.

4. Al anochecer, rutinas relajantes en un ambiente de poca luz y sonidos apagados favorecerán el sueño nocturno de tu hijo.

Y el tuyo también. Sobre todo con bebés pequeños, que tienen más despertares nocturnos, suele ser buena idea **aprovechar cuando tu hijo duerme para dormir tú también**. Por eso, ir a dormir a la vez que tu bebé puede ser una buena idea. No te preocupes por todas esas cosas que quieres pero puedes hacer cuando él está despierto. Tú necesitas menos horas de sueño, así que antes o después algo de tiempo vas a tener para ti y para tu pareja.

Aprovecha cuando tu hijo duerme para dormir tú también

5. Dar el pecho puede ser tu gran aliado.

Las últimas investigaciones apuntan a **que la leche materna podría ser muy importante en el desarrollo del ritmo circadiano del bebé**, debido a los cambios que sufren algunos de sus componentes a lo largo de las veinticuatro horas del día. Aminoácidos como el triptófano, ciertos nucleótidos con efecto hipnótico u hormonas como la melatonina aumentan por la noche, favoreciendo al bebé la entrada en el sueño. **La lactancia mejor a demanda**. Aprovecha esta falta de horarios impuestos por la vida social para disfrutarla.



6. Duerme cerca de tu bebé.

Todos los expertos están de acuerdo en que, al menos los primeros seis meses, y posiblemente todo el primer año, **lo más seguro para tu hijo es dormir en la misma estancia que tú.**

Especialmente si das el pecho, la proximidad entre tú y tu bebé es fundamental para mejorar el descanso de ambos.

En caso de que des biberón, y especialmente los primeros 3 o 4 meses, es mejor que pongas a tu bebé en una cunita al lado de la cama por motivos de seguridad. Y lo mismo se aplica si tú o tu pareja sois fumadores o consumís alcohol o medicación que pueda comprometer vuestra capacidad de despertaros.

Si compartes cama con tu bebé (realizas colecho), debes cumplir una serie de **condiciones de seguridad** que encontrarás a continuación.



En caso de no poder cumplirlas, una buena opción puede ser colocar una cuna adosada a la cama de los adultos, de manera que el bebé tiene su espacio de seguridad sin comprometer excesivamente su cercanía al cuerpo de su madre.

2. COLECHO SEGURO

Si decides compartir cama con tu bebé debes seguir unas sencillas normas para que el colecho sea seguro:

- El colchón debe ser firme.
- No debe haber huecos entre tu cama, otros muebles o la pared para que el bebé no pueda caer de la cama ni quedar atrapado.
- Pon al bebé lejos de las almohadas.
- No debe haber almohadas ni ropa de cama que pueda llegar a cubrir la cabeza del bebé.
- No dejes al bebé solo en la cama para adultos.

Debes ser consciente de que dormir en la misma superficie con el bebé no es seguro cuando:

- El colecho se realiza en una superficie que no es firme, o en un sofá o sillón.
- El bebé duerme en posición prona.
- El colecho se realiza con un adulto fumador o la madre ha fumado durante el embarazo.
- El colecho se realiza con un adulto que ha bebido, consumido drogas o medicamentos, o que por alguna otra causa su capacidad para despertarse está comprometida.
- Durante los primeros meses del bebé el colecho se realiza en la misma cama donde hay otros niños o animales domésticos.
- El colecho se realiza durante los primeros meses en ausencia de lactancia materna.
- El colecho se realiza durante los primeros meses con bebés nacidos prematuros o de bajo peso.

Para más información consultar: *CARING FOR YOUR BABY AT NIGHT*

(<https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf>)

3. EL SUEÑO DEL NIÑO DURANTE ESTA PANDEMIA

1. Ofrécele seguridad

Aunque ya no tengas un bebé pequeño, podría ser que ahora tu hijo reclame de nuevo tu presencia para poder dormir, incluso si ya dormía solo sin problemas en su habitación. Y es que puede estar también muy asustado, aunque tal vez no lo demuestre claramente durante el día. Pero en la noche se activan todos los miedos, especialmente si se siente obligado a quedarse solo, lejos de ti, en su propio cuarto.

Puede estar también muy asustado, aunque tal vez no lo demuestre claramente durante el día.

Todos, adultos y niños, **para poder dormirnos necesitamos sentirnos seguros**. Y en estas circunstancias tan excepcionales, es normal que nuestros hijos busquen la seguridad en nosotros.

Todo niño que se sienta contenido y seguro va a poder establecer una rutina de sueño sana (sin miedos nocturnos), cuando sea el momento adecuado. Si durante la pandemia necesitan más contacto, no lo dudes, dáselo.

Dormir en compañía de sus cuidadores (especialmente la madre) es el comportamiento natural de los bebés y niños humanos. El sueño en solitario es una imposición cultural, y la medicina basada en evidencia nunca ha demostrado que sea más saludable. De hecho, ni siquiera ha demostrado que no sea nociva.

Evidentemente, la última palabra sobre dónde debe dormir tu hijo la tienes tú, y tuya es la decisión de seguir o no las normas marcadas por nuestra cultura, estén o no basadas en evidencia científica. Pero desde el CESI nos sentimos con la responsabilidad de informarte de que el sueño en compañía puede ser muy beneficioso para toda la familia en estos momentos de incertidumbre y ansiedad, ya que ofrece al menor un ambiente de seguridad y amor dónde le será más fácil abandonarse al sueño.

No hay nada malo en permitir que nuestros hijos duerman con nosotros.



2. Y ahora que ya no hay horarios escolares y laborales...

Tal vez es el momento de no forzar a tu hijo a levantarse a una hora determinada. Eso sí, es importante no interferir en la regulación de su reloj circadiano interno con una actividad nocturna excesiva y contraria al sueño natural. No vale dejarle dormir hasta las doce porque se ha acostado a la una de la mañana, ya que no podía dormirse en una casa excesivamente iluminada, con la televisión encendida y los adultos en plena actividad. No estamos diciendo esto.

Como ya hemos comentado, **la iluminación al anochecer debe ser baja**, el niño no debería estar expuesto a las pantallas, los sonidos deben ser suaves y las actividades poco excitantes, para que todo invite al sueño. De esta manera se dormirá cuando su cuerpo esté preparado para ello, y se levantará cuando ya haya dormido suficiente. Un lujo que en la vida moderna es muy difícil de disfrutar.

Entre nosotros hay dos tipos de personas: **las alondras** y **los búhos**. Si tu hijo es una alondra se dormirá pronto y se levantará temprano. Y si es un búho, hará lo contrario: tenderá a dormirse más tarde y a levantarse más tarde también. Este último comportamiento es especialmente marcado y muy típico durante la adolescencia.



La cuarentena puede ser una buena oportunidad para que tu adolescente pueda dormir todo lo que necesita y cuando lo necesita

En esta etapa nuestros hijos suelen volverse búhos no por rebeldía ni por fastidiarnos, sino porque su fisiología así lo determina. Por lo tanto, la cuarentena puede ser una buena oportunidad para que tu adolescente, por fin, pueda dormir todo lo que necesita y cuando lo necesita. Eso sí, **limita el uso de dispositivos móviles, televisión, tablets y ordenadores en las horas cercanas a la hora de acostarse** (y si los usa, que utilice un filtro de pantalla “modo nocturno”), para que esta tendencia a dormirse tarde no se vea incrementada de manera artificial, interfiriendo así en su correcto descanso.

4. ALGUNAS IDEAS VALIENTES PARA LOS ADULTOS

1. Despertémonos con la luz del sol.

El sol es el despertador más saludable que existe. Su luz regula nuestras hormonas y nos prepara para la vigilia del nuevo día. Una de las mayores causas de la epidemia de insomnio que sufrimos es la desincronización entre nuestro reloj circadiano interno, el ciclo circadiano del planeta y el ritmo impuesto por la sociedad. Si estás ahora en una situación que te permite una cierta libertad de horarios, **sincronizar tu cuerpo con los ritmos naturales** puede ser una experiencia interesante. Incluso es posiblemente que **descubras que así estás más sincronizada con los ritmos de tus hijos.**

El sol es el despertador más saludable que existe



2. ¿Sabías que en la antigüedad los seres humanos teníamos unas horas de vigilia en plena noche?

Nuestros antepasados se iban a dormir pronto y a mitad de la noche se despertaban y pasaban un par de horas despiertos (algunas tribus lo conservan). Esas horas de vigilia eran aprovechadas para hacer cosas especiales que no hacían durante el día (rezar, meditar, escribir, leer...etc.). leer...etc.). Si eres de los que no se acuesta cuando te entra el sueño “demasiado pronto” porque “luego me desvelo a las dos de la mañana”, **prueba un día a obedecer a tu cuerpo.** Aprovecha ese desvelo nocturno para alguna actividad que no puedes hacer durante el día, y vuelve a la cama en cuanto te entre de nuevo el sueño. Y al día siguiente deja que sea la luz del sol la que te despierte ¿Qué tal te sienta hacerlo? Tal vez te sorprenda comprobar que te sienta de maravilla. O tal vez no. A lo mejor no es lo mejor para ti. En cualquier caso ¿Qué pierdes pierdes por probarlo?

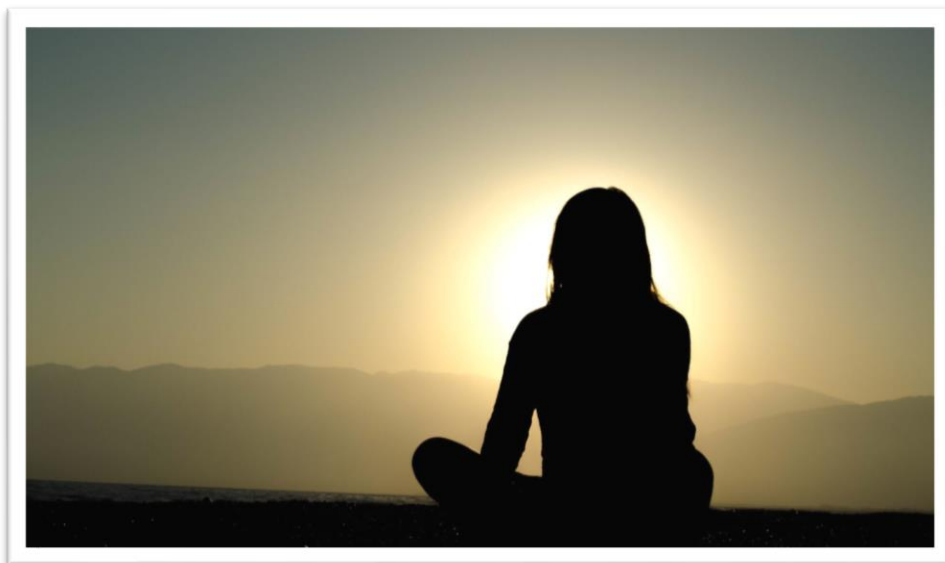
3. ¿Te sientes estresado por esta situación, y este estrés no te deja dormir? Medita.

Es inevitable que estemos preocupados. Incluso los que sentimos que el coronavirus por sí mismo no es tan peligroso, conocemos y queremos a gente a la que sí podría llegar a hacerle daño de verdad. A eso hay que sumarle la situación de incertidumbre económica a la que muchas familias nos enfrentaremos debido al parón ocasionado por la cuarentena.

Nuestro cerebro está programado para no dejarnos dormir si presiente algún peligro.

Nuestro cerebro está programado para no dejarnos dormir si presiente algún peligro. Esta capacidad, que puede llegar a salvarnos la vida, también nos la puede hacer muy difícil en situaciones como esta, en la que un sueño fácil y reparador sería mucho más útil y beneficioso para nuestra salud que las interminables horas nocturnas de insomnio.

Luchar contra el insomnio no es fácil, pero una herramienta que suele venir bien a mucha gente, especialmente en circunstancias como la que vivimos, es la meditación. Incluso hay meditaciones especialmente diseñadas para entrar en el sueño. Si nunca has meditado, en internet puedes encontrar muchas gratuitas y fáciles de seguir, para que puedas ir iniciándote.



Por ejemplo, [una agradable meditación](#) para toda la familia, recientemente diseñada por la escritora y autora de libros infantiles Elena Mayorga y grabada por el psicólogo Ramón Soler, la puedes encontrar en este enlace:

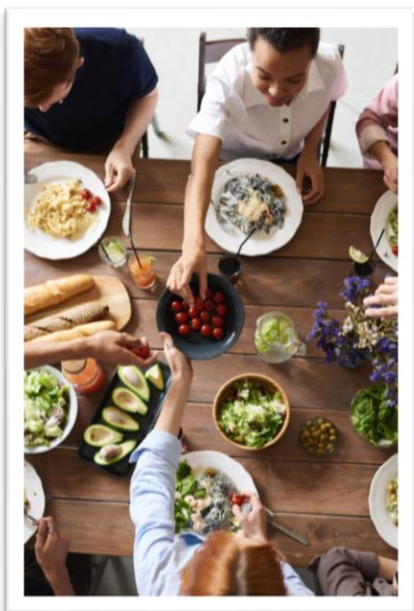
<https://youtu.be/-j-wWm2uicU>

4. Otras estrategias que te pueden ayudar a coger el sueño nocturno son:



- Las mismas actividades relajantes que favorecen el sueño de tu hijo pueden favorecer el tuyo: un baño, masajes, una buena lectura, música suave... Si es en familia o es en pareja (si los niños ya se han dormido), haremos unas cosas u otras, pero eso es lo de menos. Lo importante es favorecer el sueño de todos y disfrutarlas. Recuerda, **los días y noches con niños pueden parecer muy largos.... Pero los años son muy cortos.** Este tiempo pasará, ellos dejarán de reclamaros y volveréis a tener tiempo de intimidad. Aunque ahora parezca mentira.

Los días y noches con niños pueden parecer muy largos, pero los años son muy cortos.



- A medida que se **acerca la noche** deja de leer, escuchar o ver información sobre la pandemia o la situación de incertidumbre mundial. Si puede ser, **distrae tu mente y aléjalo de este tema** leyendo un buen libro, escuchando buena música o viendo una buena película.
- Las pantallas pueden propiciar el insomnio desregulando tu equilibrio hormonal (en este caso, inhibiendo la producción de melatonina), por lo que no es mala idea que **si vas a mirar películas o series antes de ir a dormir** (uno de los mayores placeres de esta vida) **utilices filtros de pantalla o gafas** para evitar el rango de longitud de onda que produce este efecto. De la misma manera, si tu iluminación artificial lo permite (las nuevas bombillas LED, por ejemplo), pon tus lámparas en modo nocturno en cuanto anochezca.
- **La cena, cuanto más ligera y alejada de la hora de acostarse, mejor.** Ya lo dijo Don Quijote: *Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.* Las cenas pesadas y cercanas a la hora de acostarse dificultan la consolidación del sueño nocturno. Muchos sentimos que dormimos peor, nos despertamos más a menudo y tenemos más pesadillas.