



Métodos graduales:

MÉTODO DE LA SILLA: Kim West le pone un nombre a este método que ya se usaba desde antes, y le pone un poco de estructura y reglas.

- o Los padres van a poner una silla al lado de la cuna o de la cama del niño, y posteriormente se va poniendo distancia cada 3 días hasta que le enseñan al niño a dormir sin ayuda de los padres.
- o Dependiendo de la edad del niño, el método podría empezar sentado al lado, o ya en mitad del camino de la cama a la puerta.
- o Si el niño se despierta en mitad de la noche, y no necesita comer, volvemos a la silla hasta que se duerma.
- o Este método necesita tener muchísima consistencia para lograr buenos resultados.
- o Este método no es para todos los niños, ya que hay algunos que se estimulan mucho con la presencia de los padres, y se necesita mucho compromiso porque es un método que requiere más paciencia por parte de los padres.

v ¿Quién es un buen candidato?

- § Un bebé que puede mirar hacia arriba y que puede vernos (a partir de los 6 meses aprox.).
- § Familias que han hecho colecho y quieren hacer la transición a su cuna.
- § Niños que nunca han sido entrenados.
- § Padres que lo han intentado todo, pero que han tenido mucha inconsistencia y han creado malos hábitos.
- § Niños mayores con problemas de ansiedad.
- § Toddlers que han sido movidos a la cama demasiado pronto.

v ¿Cómo funciona?

- § Después de una rutina, y decir buenas noches con cara de tranquilidad y una sonrisa, apago la luz y me salgo del cuarto. Es importante salir porque quiero enviar el mensaje de que ellos pueden con esto, y darles la

seguridad de que lo van a lograr. Mi mensaje cuando salgo le dice, está bien que duermas solo, así es como lo vamos a lograr. Es importante poner cara de tranquilidad, para no transmitirles ansiedad o miedo. Si al salir, el niño se queda tranquilo haciendo ruiditos, no entro, y le dejo desarrollar sus técnicas de auto relajación.

§ Si al salir el niño llora, el padre o la madre, van a entrar y se van a sentar en una silla que ya ha dejado ahí previamente. Se recomienda que no sea una silla que forme parte del mobiliario de la habitación, para que entiendan que es algo provisional.

§ Cada 3 días vamos a mover la silla hacia fuera del cuarto. Del día 1-3 empezamos con la silla pegada a la cuna o cama del niño, después la moveremos a la mitad de la habitación, después a la puerta por dentro, luego a la puerta pero por fuera, donde todavía te pueda ver, después al pasillo, donde ya no te ve pero te está escuchando, y después ya podemos retrasar el tiempo de respuesta o pasar a chequeos graduales si en 15 días no se ha resuelto la situación.

§ Cuando estoy en la silla, me quedo en el cuarto hasta que el niño se duerme, luego ya me voy; cada vez que despierte en mitad de la noche, voy y me siento en la silla de nuevo, en la misma posición (siempre dar un margen de 3 a 5 minutos para ver si se vuelve a dormir solo).

§ Cuando estamos en la silla se limitan 3 cosas:

1. Contacto físico: debe ir disminuyendo, pero los 3 primeros días puedo darle un beso, un abrazo, una palmaditas para intentar calmarlo. Obviamente, cuanto más contacto físico tenga, más me va a costar eliminarlo después.
2. Contacto verbal: se va a reducir a una frase, vamos a usar una frase que se repita una y otra vez a modo de mantra. También vale hacer “shsh...”
3. Contacto visual: nos ve desde su cuna o cama.

§ En la etapa 4 – 6 todavía me puedo acercar para calmar y regresar a la silla; el punto es que el niño se quede dormido mientras ya estoy en la silla, no mientras le estoy tocando.

§ Mi objetivo es ir disminuyendo el contacto físico y ya en la etapa 7 – 9 ya calmar con mi voz.

§ De la 13 – 15 ya no nos ven, pero ya no necesitan mi presencia porque llevan 13 días durmiendo de manera independiente y se han acostumbrado a calmarse con la voz (acudo inmediatamente).

§ A partir del día 15, en vez de acudir inmediatamente, voy a retrasar un poco mi respuesta verbal con la misma frase.

v Ventajas del método de la silla:

- § Si los padres son consistentes es efectivo.
- § Los padres se sienten más cómodos acompañando al niño mientras se duermen y sienten que están brindando apoyo.
- § Es bueno para los padres que no han hecho sleep training.
- § Es un método bien estructurado y tiene una secuencia bien establecida. Las reglas son muy claras.
- § Es simple y no hay muchas complicaciones.

v Retos del método de la silla:

- § Nos toma al menos 2 semanas para conseguirlo (depende del niño, depende de las muletillas y cuanto tiempo lleve con ellas).
- § Puede haber inconsistencias que duran 15 días.
- § Probablemente el bebé va a llorar de frustración, para muchos padres es difícil quedarse dentro y verle llorar.
- § Amplio margen de error (es difícil controlar la interacción, cogerles en brazos, hablar con ellos...etc.).
- § Si tiene otros niños, este método no siempre es adecuado, especialmente para las siestas (se puede hacer por la noche y aplicar otro diferente en las siestas).
- § Hay que tratar de retirar el contacto físico en el momento adecuado para no crear una nueva asociación.
- § La presencia de los padres puede ser más estimulante para el niño, porque puede tratarse de un niño más independiente que no entienda qué hace el papá ahí dentro ignorándolo. Este método no es el ideal para esos niños.
- § Los padres se aburren o pueden quedarse dormidos.
- § La posibilidad de enfermarse en el inter es mayor, ya que el periodo de tiempo es más largo.

v Uso del método de la silla para las siestas:

- § La mayoría de las veces lo usamos, pero dependiendo de la edad podríamos quedarnos ahí por 1,5h para cada siesta (hasta los 8 o 9 meses, esperamos 1h, a partir de esa edad, 1,5h).
- § Si los papás ven que su presencia a esta hora les estimula más que en la noche, pueden cambiar a chequeos graduales u otro, respetando la regla de la hora. Resulta que el área del cerebro que regula las siestas, es diferente a la que regula el sueño por las noches. Por lo que podemos usar un método en la noche y otro distinto en las siestas y se mantiene la consistencia (ejemplo niños que duermen siesta en la guardería, y duermen mal por la noche).

v ¿Cuánto tiempo tomará?

- § Al igual que con todos los entrenamientos, el progreso se verá antes en la noche que en las siestas. El método en el día puede tardar 3 o 4 semanas en consolidarse, mientras que en la noche suele tardar unos 15 días.
- § Cada etapa de cambio de silla puede haber un retroceso porque se crea cierta expectativa de quedarnos a su lado. Según Kim West, en 3 días se van a adaptar al cambio, por eso es necesario moverla al 4 día, para enviarles el mensaje de que lo van a lograr hacer solos.

v Incorporando tomas nocturnas.

- § Si es hora de comer (la hora que hayas fijado) y estás en la silla, debes esperar hasta que se duerma. Esto ayudará a que el bebé distinga entre responder a una necesidad y permitirle quedarse dormido de manera independiente.
- § La próxima vez que despierte, acudir inmediatamente a darle la toma.
- § Después de la toma, pones al bebé despierto en la cuna y, con confianza, sales del cuarto. Si no se queda dormido, vuelvo y me siento en la silla.
- § Es mucho más efectivo si estamos quitando tomas, que todas las veces que no toque comer, acuda el papá a calmar. Esto acelerará el proceso. Es decir...si llora y no toca comer, acude papá, si le toca toma, acude mamá, le da la toma, lo deja en la cuna despierto, y si el bebé llora, acude papá y se sienta en la silla. Así el bebé sabe qué esperar cuando entra papá y se duerme más rápido.

v Método de la silla para toddlers (>18 – 24 meses) y preescolares.

- § Es un gran método para niños que han cambiado a cama antes de tiempo o tienen algún grado de ansiedad.
- § Utilizar una rejilla en la puerta puede dar tranquilidad para las etapas en las que ya la silla está fuera, pero es conveniente ponerla desde el primer día para que el niño se habitúe a su presencia. Se habla de ella en la reunión familiar, y se implementa como un elemento del cuarto que le va a ayudar a mantenerse más tranquilo ahí, pero no como un castigo.
- § La idea es que para cuando ya estemos saliendo del cuarto, el niño ya esté acostumbrado a ella y no lo vea como un castigo, sino como parte de todo el proceso.
- § Vamos a incorporar reglas del sueño en la junta familiar: simples, breves, claras, planteadas de manera positiva. 4 o 5 reglas fáciles. Por ej.: Una foto del niño quedándose tranquilo en la cama, otra de estar en silencio, cooperar a la hora de poner el pijama, quedarse en la cama sin llamar a mamá (debo dejar claro cuándo se pueden levantar, con un toddler clock por ejemplo, lo entienden a partir de los 24 meses).
- § Es más difícil en toddlers que en bebés, pero es más fácil para la madre tolerar las lágrimas a esta edad, porque saben que no es sufrimiento, sino frustración.
- § Explicar lo que vamos a hacer antes de acostarles (ellos responden mejor).
- § Vamos a dar mucho refuerzo positivo (decirles lo bien que lo están haciendo).
- § Si el niño despierta en mitad de la noche, volver a la silla y calmarle. A estas edades me puedo saltar una etapa, que sea la de pegado o la de en medio del cuarto. A partir de la noche 13 (si no me salto ninguna etapa sería la 15), en vez de retrasar unos instantes mi respuesta, puedo hacer chequeos cada 5 min (puerta).
- § Si el niño se levanta de la cama y no respeta las reglas que acordamos antes de acostarle, vamos a implementar consecuencias:

La primera vez que lo hace, el papá le advierte con voz calmada, sin enfadarse, que si lo vuelve a hacer, va a tener que salir de la habitación. Debemos entenderlo como que el privilegio del niño al estar calmado y permanecer en su cama es que el papá esté ahí con el en la silla, pero si no cumple con su compromiso, pierde el privilegio (no es un castigo, es una consecuencia de su incumplimiento de reglas).

Si el niño continúa, el papá sale del cuarto y cierra la puerta; cuenta 30 segundos y vuelve a abrir. Si el niño responde bien, el papá regresa a la silla.

v Tips de Kim West para el método de la silla en Toddlers y Preescolares.

- § Evitar el biberón en la cuna o cama. Se da mejor en un sillón, luego lavar los dientes y luego a la cama.
- § Agua durante el cuento, pero no después. No vamos a ceder cuando la pidan fuera de ese momento.
- § Pueden pedir luz por ansiedad, pero no más de 4 – 7 watts, de tonos anaranjados, para no inhibir la producción de melatonina, con azules y verdes. Puedo dejar la puerta un poco abierta, para darles sensación de continuidad con el resto de la casa.
- § La rutina debe ser tranquila y reconfortante, definida, no interminable.
- § El objeto de transición no es tarde para implementarlo; a los 24 meses suele haber otra crisis de ansiedad, por lo que no es mal momento para darle a elegir un muñeco suave para acompañarle toda la noche (darle la opción de escoger) e integrarle en toda la rutina.
- § **La junta familiar** es el momento en el que nos reunimos todos para hablar cómo hemos de dormir. Debemos elegir un momento en el que estemos tranquilos, vamos a poner una pizarra, cartulina o algo donde escribir las reglas de la noche; se va a marcar la rutina visualmente para que se la puedan repasar cada noche. Podemos hacer un poster con la rutina y otra con las reglas de la noche. El reloj de entrenamiento es una buena idea, y si se va a usar, se debe explicar cómo funciona en la junta familiar.

Podemos ofrecer recompensas, no materiales, por dormir bien (motivación extrínseca), pero es mejor tener una motivación intrínseca por dormir (que ellos sepan los beneficios de dormir bien).

v Claves para el éxito de este método:

- § Consistencia y seguimiento de los padres.
- § Mover la silla cada 3 días (no estancarse en una etapa, porque si no eso se vuelve en la expectativa).
- § Poner límites con niños grandes.

- § Hacer que los padres se turnen. Se pueden dividir y atender uno cada despertar, o dividirse la noche, mitad uno y mitad el otro, pero no intercambiarse en mitad de un despertar, porque eso estimula al niño y es como volver a empezar.
- § Si incorporan tomas nocturnas, hacer que el papá haga la silla cuando no toque toma, y la mamá cuando toque alimentar.
- § Reconocer cuando la presencia de los papás es una distracción para el niño y cambiar a chequeos graduales o extinción.

v Recomendaciones:

- § Escribir sleep plan con antelación para saber qué noches serán las que se alejarán.
- § Que la silla sea cómoda.
- § Ir minimizando la ayuda para calmar; si están calmados, no distraerlos usando la voz.
- § Mover la silla y no atorarse en una etapa.
- § Tratar de usar la voz antes de tocar.
- § Hablar con calma y confianza, no regañar.
- § No olvidar en cualquier método la rutina relajante.

2. Método súper-gradual:

LEVANTAR/ACOSTAR PU/PD: Es un método acuñado por Tracy Hogg, donde levantas al bebé para calmarlo y lo acuestas de nuevo en la cuna una vez que está calmado pero despierto.

v ¿De qué se trata?

- § Es un método extremadamente gradual, que funciona en bebés muy chiquitos, sólo hasta los 8 o 9 meses.
- § Se basa mucho en horarios y rutinas.
- § Tracy Hogg en su libro habla del término “crianza accidental”: a veces los padres hacen cualquier cosa para que su bebé deje de llorar, creando malos hábitos que luego tienen que corregir.

v Ciclos EASY:

§ Eat: Comer, el día empieza con toma.

§ Activity: ponerles boca abajo un ratito para ejercitar los músculos (3 a 5 min 3 veces/día).

§ Sleep.

§ Yourself: tener estructura ayuda a programarse para tener un tiempo y reponerse la mamá.

§ Estos ciclos se pueden repetir cada 3h hasta los 4 meses, y cada 4h a partir de los 4 meses.

v ¿Quién es un buen candidato para este método?

§ Bebés menores de 4 meses que están aprendiendo a auto relajarse o están teniendo problemas con ello.

§ Bebés que aún no se levantan.

§ Bebés con problemas médicos (cólico o reflujo).

§ Bebés de colecho que están haciendo transición a la cuna.

§ Padres con filosofía de apego (tienen más paciencia para hacerlo de forma más gradual).

v PU/PD:

§ Tracy recomienda este método entre los 4 y 8 meses; a partir de los 8 meses, recomienda no cargarlo, sino acostar en la cuna cada vez que se siente. Esto podría convertirse en un juego, y podría frustrar a los padres; si esto está pasando habría que cambiar a otro método.

v ¿Cómo funciona?

§ Colocar al bebé en la cuna adormilado pero despierto, y luego salir del cuarto.

§ Si el bebé se queja pero no llora, le dejo y le doy la oportunidad de relajarse solo.

- § Si el bebé llora, entrar al cuarto, primero trato de calmarlo haciendo shushing mientras pongo una mano firme en su pecho.
- § Si el llanto no cede, le cargo, le calmo siempre en posición vertical, huyendo de la posición de arrullo, y en cuanto esté calmado le bajo. La meta es intentar calmarlo primero sin sacarle de la cuna.
- § Una vez calmado, el llanto disminuyendo (suele ser 1 o 2 min), le coloco en la cuna, y salir del cuarto (para que sepa que su trabajo va a ser dormir de manera independiente).

§ Tenemos 3 corrientes diferentes:

Tracy Hogg dice lo pones en la cuna y esperas hasta que se duerma (no te sales del cuarto); si sigue llorando, esperas un minuto y le vuelves a cargar.

FSI dice salirse del cuarto después de ponerle en la cuna, incluso si está llorando. Después entras de nuevo.

Elisa y Jackie están probando un híbrido que consiste en sentarse en una silla después de dejarle en la cuna. Eso hace que tengas que darle espacio antes de volverle a cargar.

- § Si se arquea, bajarlo a la cuna y poner una mano encima para reafirmar la presencia del padre, pero no pelear con el niño en llanto.
- § Intervenir con frases como “es hora de dormir”.
- § La primera noche puede tomarnos entre 15 – 25 PU/PD antes de dormirse.

v Ventajas del método:

- § Los padres pueden responder inmediatamente si el bebé esta llorando y alimentar si es una hora establecida de alimentación.
- § Si los padres son consistentes es efectivo, aunque puede llevar mucho tiempo (depende de cuanto tarda el niño para calmarse).
- § Los padres se sienten más cómodos, porque tienen contacto cercano con su bebé.
- § Excelente para padres que nunca han hecho Sleep Training con bebés pequeños.

§ Tiene un poco más de estructura que un método de “no llorar” como el desvanecimiento, sin ser demasiado rígido.

v Retos de PU/PD.

§ Puede tomar algunas semanas.

§ Difícil evaluar las necesidades de alimentación (las tomas las decide el pediatra).

§ De todas maneras hay lágrimas, porque estamos cambiando las expectativas del bebé, y puede ser emocionalmente desgastante para los padres.

§ Requiere muchísima consistencia por parte de los padres (bajarle a la cuna estando despiertos es clave).

§ Es muy fácil que acaben arrullándole, la línea de separación entre calmar y arrullar es muy delgada.

§ Los despertares nocturnos al principio pueden durar alrededor de 2h y puede ser muy complicado mantener la consistencia.

§ Si el bebé tiene hermanos, puede ser imposible seguir este método en las siestas.

§ Es confuso para un padre saber cuándo coger al bebé y cuando bajarle a la cuna.

v PU/PD para siestas:

§ Seguir el mismo enfoque que en la noche.

v Claves para el éxito en este método:

§ Consistencia

§ Turnos en los padres si es posible, porque es agotador.

§ Establecer rango de horarios para alimentación.

§ Dejar saber a los padres que el proceso tomará algunas semanas.

v ¿Cuánto tiempo tarda en funcionar?

§ Puede tomar de 5 días a 3 semanas para ver cambios consistentes.

§ En promedio, está mas cerca de 2 – 3 semanas.

§ Como cualquier método, dependerá del temperamento del niño y la capacidad de los padres para mantener la consistencia.

v Recomendaciones:

§ Asegurarse de tener buenos horarios para dormir adaptados a su edad.

§ Tener rutina de sueño previa de relajación.

§ Asegurarse de que, como papás, estamos descansados antes de comenzar, de modo que tengamos la energía para llevarlo hasta el final.

§ Escuchar los sonidos de su hijo, si solo es quejido, darles algo de tiempo y espacio para ver si lo pueden resolver por si mismos.

§ Pedir ayuda de otra persona; este método desgasta mucho como para hacerlo una persona sola.

3. Fading o Desvanecimiento:

Es buena opción para los padres que quieren un entrenamiento sin llanto.

∅ Involucra quitar lenta y gradualmente cualquier muletilla o apoyo para dormir que impida el sueño sólido (chupón, pecho o biberón). El primer día el papa o la mama repetidamente ofrecerá la asociación de sueño pero la retira cuando el niño está casi dormido.

∅ Si el niño llora, volverá a ofrecer el chupón o el biberón o lo que sea la asociación, y repetirá el proceso hasta que el niño se duerma.

∅ Cada día se lo irán retirando un poquito antes, es decir, estando un poquito más alerta.

∅ Elisa aplica este método entre los 2 y 4 meses.

v Consejos para el éxito de Fading:

§ Antes de comenzar establecer un plan claro para reducir su muletilla, y escribirlo para tener un objetivo cada día.

§ Asegurarse que la hora de dormir será muy temprano en las próximas semanas.

§ Comprender el temperamento del niño ya que esto influirá en la línea de tiempo.

§ Tener expectativas realistas. Saber que es muy gradual y requiere de mucha paciencia.

v Ventajas de Fading.

§ Es muy gradual y es real que reduce las lágrimas.

§ El padre puede estar con su hijo en cada paso del camino.

§ Se considera el entrenamiento de sueño más gentil que existe y es adecuado para padres que practican la filosofía del apego pero quieren ayudar a su hijo a dormir de manera independiente.

v Desventajas de Fading:

§ No es adecuado para ciertos tipos de personalidad y para bebés mayores.

§ Dado que es tan gradual, es difícil mantenerlo de forma consistente.

§ Aunque se refieran a él como un método para dormir sin llanto, hay muchos niños que pueden llorar por frustración, ya que me das la muletilla pero luego me la quitas.

§ Los padres pueden frustrarse por falta de progreso.

Cuál es el mejor enfoque para tu cliente?

o Distinguir el mejor método:

- Debemos incluir en el formulario de admisión preguntas acerca de la filosofía de crianza.
- La mayoría de los padres no querrán dejarles llorar.
- Educar a los padres en que implica dejar llorar y qué no, para que puedan tomar una decisión informada basada en hechos, no en miedo.
- Si yo les planteo la situación en plan realista, e incluso un poco exagerada, la realidad será mejor que las expectativas.

o Cuándo utilizar los métodos:

- Cuando quiero quitar muletillas.
- Alargar periodos de sueño en siesta.

- Ayudar a dormir más en la mañana cuando es hábito y no su horario natural.
 - Cuando hay despertares nocturnos.
 - A la hora de dormir.
- o Recordatorios para los padres:
- Cuando veo que están inseguros con un método y que no lo van a hacer de manera consistente, siempre es mejor empezar por uno gradual y luego cambiar a uno más directo si fuera necesario.
 - Es un mal rato a cambio de algo INCREÍBLE (de todas maneras llevan mucho tiempo pasándolo mal).
 - Necesitan ser consistentes para que no se atoren en modo de entrenamiento eternamente.
 - El niño será tan consistente como lo sean ellos, es confuso para él si le cambian las reglas continuamente.
 - Todos los cuidadores necesitan estar en sintonía para no confundir al niño.
- o Recapitulando:
- Tenemos 4 métodos principales que oscilan de mas graduales a más directos (tenemos 5 pero Fading no tiene estructura como método, pero es una alternativa).
 - Tenemos que tener CONSISTENCIA, que es la clave en todos los métodos.
 - Si estamos viendo un avance muy rápido, es bueno motivar a los papás para que den a sus hijos el espacio y oportunidad de auto-calmarse; si están haciendo la silla, pueden pasar de etapa más rápido, o si están haciendo chequeos, pueden alargar un poco los periodos de tiempo; en PU/PD dejarles más tiempo en la cuna, porque eso hará que lleguen antes al objetivo.