

## Introducción a la asesoría de sueño

### Importancia del sueño:

- El sueño en cualquier especie es esencial para poder sobrevivir, por eso, es un pilar de salud que se debe priorizar.
- Ayuda a la restauración física y mental.
- Los niños necesitan más sueño que los adultos para su correcto crecimiento y desarrollo.
- No sólo es importante la cantidad, sino la calidad, queremos que el sueño sea continuo, tenga una proporción adecuada de fases, suceda en un ambiente óptimo y respete el momento adecuado para hacerlo.

### Funciones elementales del sueño:

- Proporciona descanso y energía para el día siguiente.
- Consolidación de información (conocimientos, recuerdos y aprendizajes)
- Da un descanso al sistema cardiovascular.
- Correcto funcionamiento del sistema endocrino.
- Ayuda a crear citosinas, hormonas que ayudan al sistema inmunológico a combatir diversas infecciones, evitando así enfermedades.

La higiene de sueño promueve los hábitos saludables de sueño, mejora la productividad y la calidad de vida. Por el contrario, la falta de sueño trae diferentes consecuencias, entre ellas:

- La obesidad y los problemas de salud mental son consecuencia subyacente de la privación de sueño.
- Consecuencias físicas
  - Infecciones, obesidad, alteraciones de crecimiento y neurodesarrollo
- Mentales / Emocionales
  - Estrés, irritabilidad, dificultad para formar vínculo
- Cognitivas
  - Problemas de comportamiento, aprendizaje y atención

### Historia de Sleep Coaching

#### 1994

- El Instituto Nacional del Desarrollo del Niño (NICHD) en USA crea una campaña para hacer conciencia sobre el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS / SMSL) como prevenirlo y así reducir las muertes.
- Los bebés sanos deben colocarse boca arriba o de lado para dormir y así reducir el riesgo, Joycelyn Elders, M.D. directora.
- Se lanza la campaña Back to Sleep a la que se suman la AAP, la Alianza SIDS, ASIP, NHLBI y la Oficina de Salud y Servicios de Salud Materna e Infantil (HRSA).
- Los anuncios de servicio público (PSA) se envían a 6,700 estaciones de radio y 1,000 estaciones de televisión para amplificar el mensaje de que colocar a los bebés boca arriba para dormir puede reducir el riesgo de SMSL.

1996:

- La Academia Americana de Pediatría (AAP), con base en resultados de investigación adicionales, recomienda que los bebés sean colocados para dormir únicamente boca arriba, ya que esta posición está asociada con menor riesgo de SMSL.
- Se agrega a las guías de sueño seguro (AAP), la recomendación para dormir en superficies firmes y evitar el uso de ropa de capa suave (almohadas/ cobijas) en las cunas.

1997:

- Los hallazgos de la investigación sugieren que compartir la cama entre adultos y bebés, especialmente bajo ciertas condiciones, puede aumentar el riesgo de SIDS.

1998:

- La campaña Back to Sleep comienza a llegar a más de 250,000 centros de cuidado infantil.

1999:

- La AAP emiten una alerta de seguridad para recordar a los cuidadores las guías de sueño seguro, recomendando que los bebés deben dormir en una superficie firme, sin ropa de cama suave, la manta no es más alta que el pecho del bebé y está metida alrededor del colchón de la cuna, por lo que es poco probable que el bebé pueda deslizarse debajo de la misma.

2016:

- La AAP Emite las nuevas guías de sueño seguro que son en las que nos basamos el día de hoy

Al mismo tiempo que estas guías se están emitiendo, comienza la era del Internet (búsqueda de información y apoyo, blogs y páginas relacionadas con sueño infantil), creando así una nueva necesidad y las profesiones (psicólogos, psiquiatras, maestros, consultores de lactancia) que habían trabajado con problemas de sueño infantil empiezan a compartir su información para cubrir esta necesidad.

La demanda por información sobre sueño infantil creció tanto y la información se vuelve excesiva y con posturas tan radicales, que dio lugar a la creación de una nueva profesión → Child Sleep Consultant (Consultoría de Sueño).

Los problemas de sueño son comunes, sin embargo, la solución NUNCA será la misma. Cada caso es diferente y cada niño es diferente y cada familia es diferente.

Factores que considerar

- Estado emocional del cliente (estable / inestable)
- Método de crianza
- Situación laboral
- Si asisten a guardería

- Involucramiento de ambos padres
- ¿Cómo es el lugar en el que viven?
- ¿Quiénes son los cuidadores involucrados?

¿Quién será tu cliente?

- Papás con hijos que no pueden dormir
- Desde mujeres embarazadas hasta niños de 6 años

¿Cómo los puedes acompañar?

- Cursos para mujeres embarazadas: para educar e informar a los padres que están esperando un bebé
  - Etapas normales del sueño
  - ¿Qué esperar cuándo nazca el bebé?
  - Sueño Seguro
  - Vínculo
  - Alimentación
- Recién nacidos a 6 meses:
  - Creación de hábitos desde el inicio
  - Crear una base sana y segura para los bebés
  - Sueño seguro y Purple Crying
  - Expectativas reales durante los primeros 6 meses
  - Técnicas de autorrelajación
  - Consistencia
- 6 + meses:
  - Ritmos y horarios de sueño
  - Alimentación Nocturna
  - Siestas (duración, horarios, transiciones)
  - Rutina de sueño
  - Métodos
  - Transiciones (siestas, cuna a cama)

El asesor de sueño exitoso:

1. Experiencia y entrenamiento:  
Contar con la información necesaria para crear aprendizaje y conocimiento, seguir estudiando e investigado sobre sueño infantil y áreas relacionadas, te ayudarán a encontrar mejores soluciones y resultados para tus clientes.  
Conforme crece la base de conocimiento, más seguro te sentirás
2. Habilidad para motivar:  
Dar las herramientas a la familia y empoderarlos para alcanzar sus metas. Escuchar con atención y guiar para reconocer el error, validar su situación, soltar el problema y así puedan avanzar hacia un cambio positivo.
3. Comunicación/ apoyo:  
Habilidad para entender las necesidades de la familia. Ser flexibles y ajustar estrategias para dar solución a los problemas.
4. Profesionalismo:

El código de ética de FSI-spanish establece las mejores prácticas. Educar a nuestros clientes con Prácticas seguras de sueño. Conocer el alcance de su práctica: referir si es necesario.

## Pioneros de la asesoría de sueño

### Deborah Pedrick

- Presidenta y fundadora Family Sleep Institute.
- 20 años en la práctica.
- Enfoque académico: llevar la información correcta a tantas familias como sea posible.
- Certifica Asesoras de sueño infantiles en todo el mundo.
- Hoy en día programa FSI, FSI Spanish, FSI Russia, FSI China
- Co-fundadora de la Asociación Internacional de Asesores de Sueño Infantil junto con Kim West

### Kim West

- Trabajadora social: "The Sleep Lady".
- Practica desde hace 19 años.
- Escribió el libro Buenas noches, que duermas bien (Good Night Sleep Tight).
- Une su libro con su página web en donde promueve su membresía.
- Esta combinación le trajo muchos clientes y popularidad.
- Activa en revistas, televisión, Dr Phil.
- Actualmente certifica y comercializa su marca por medio de sus graduados.
- Co-fundadora de la Asociación Internacional de Asesores de Sueño Infantil.
- Kim vende su marca y libro a través de sus graduados.

### Marc Weissbluth

- Pediatra, investigador de sueño infantil.
- Fundó el Centro de Trastornos del sueño en el Children's Memorial Hospital (Chicago)
- Acuño la frase "entrenamiento para dormir" para describir los métodos que ayudan a los niños a aprender a conciliar el sueño.
- Hallazgo: cambiar la hora en la que se acuesta a un niño disminuye el número de despertares nocturnos (Revista Sleep 1982).
- Estudio histórico (7 años) sobre el desarrollo y desaparición de las siestas, destacó la importancia del sueño diurno (Revista Sleep 1995).
- Su libro Healthy Sleep Habits, Happy Child (1987) ha vendido más de un millón de copias

### Richard Ferber

- Médico y director del Centro de Trastornos del Sueño Pediátricos del Children's Hospital Boston.
- Investigador del sueño y los trastornos del sueño en niños durante más de 30 años.
- Es mejor conocido por sus métodos, que pretenden enseñar a los bebés a dormir por sí mismos, descritos en su libro Solucione los Problemas de Sueño de su Hijo (1985).

Jodi Mindell

- Profesora en psicología en Saint Joseph's University y directora del Sleep Center at the Children's Hospital of Philadelphia.
- Es profesora de Psicología Pediátrica en la University of Pennsylvania School of Medicine.
- Ha escrito más de 100 publicaciones de patología de sueño.
- Autora del libro *Sleeping Through the Night: How Infants, Toddlers and Their Parents Can Get a Good Night Sleep* (Harper Collins) y co-autora de *A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Take Charge of Your Child's Sleep*.
- Editora de *Journal Sleep* y del Board of Board of Behavioral Sleep Medicine.

Características de los pioneros:

- Abordaron el mercado con sus servicios agresivamente y educaron al público.
- Esforzarse por educar a la comunidad médica y a los padres sobre tus destrezas y habilidades.
- Confianza en lo que haces y tomar ventaja de las oportunidades que se presentan.
- Estrategia y forma de hacer las cosas.