

GUÍA PARA PADRES

CRIANZA EN TIEMPOS DE CRISIS: EL RESGUARDO EMOCIONAL DE LA FAMILIA EN TIEMPOS DEL COVID-19 UNA PRIORIDAD

Ana Julia Alvarado Parra • Margel Parra Fernández
Ignacio Muñoz Delaunoy • Nelson Lay Raby

COMPILADORES



Dirección de
Educación Continua y
Proyectos Educativos

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Santa Bárbara

**CRIANZA EN TIEMPOS DE CRISIS:
EL RESGUARDO EMOCIONAL DE LA FAMILIA
EN TIEMPOS DEL COVID-19
UNA PRIORIDAD**

**Ana Julia Alvarado Parra
Margel Parra Fernández
Ignacio Muñoz Delaunoy
Nelson David Lay
COMPILADORES**



Dirección de
Educación Continua y
Proyectos Educativos

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Santa Bárbara

CRIANZA EN TIEMPOS DE CRISIS:
EL RESGUARDO EMOCIONAL DE LA FAMILIA
EN TIEMPOS DEL COVID-19. UNA PRIORIDAD
ISBN: 978-958-5483-78-1

Ana Julia Alvarado De Sampieri
anajalvarados@gmail.com

Margel Parra Fernández
margel.alejandra@gmail.com

Ignacio Muñoz Delaunoy
ignacio.munoz@unab.cl

Nelson Lay Raby
nelson.lay@unab.cl

Compiladores

Alfonso Ávila, editor literario
Alejandra Herrera, coordinador editorial
Camilo Ávila Bustos, maquetación
Carmen Bustos Giraldo, corrección ortotipográfica

SantaBárbara Editores E.U.
Carrera 65 No.84/25, Oficina
santabarbaraediciones@gmail.com
www.santabarbaraeditores.com
Barranquilla, Colombia

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. Queda hecho el depósito que previene la ley.

Impreso en Colombia.

“¡APROVECHA Y DUERME!”

Ximena Belmar Palacios

belmarpalacios@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-1638-7484>

Adriana Wettel Guanipa.

adrianawettel@gmail.com

La frase más escuchada por los padres primerizos antes de su gran debut es “aprovecha y duerme”. Sin duda, este es uno de los asuntos más difíciles en los primeros días de la crianza: cuando llega un hijo cambian muchas cosas, entre las cuales se cuentan nuestros hábitos de sueño.

Es difícil estar preparados para enfrentar este ajuste, porque cada niño posee una dinámica diferente, que implica diferentes retos para sus padres. Lo importante es enfrentar este momento en la vida de nuestros hijos con espíritu positivo, apoyados por los conocimientos que tenemos, porque la manera como lo hagamos va a ser fundamental no solo para nuestra calidad de vida, sino para su desarrollo.

El sueño es un estado fisiológico complejo, necesario e inherente a la vida. El sueño ocupa aproximadamente un tercio de nuestras vidas y es una función universal del cerebro (Pin Arboledas y Ugarte, 2010). La cantidad necesaria de sueño varía de persona a persona y depende de factores biológicos, conductuales y ambientales, y como estos interactúan entre sí. Cada persona tiene unas necesidades individuales del sueño. Hay personas, por ejemplo, que tienen un patrón de sueño largo, que necesitan dormir más horas, y otras que están bien con menos horas de sueño se

sienten perfectamente. Esto es debido a que más relevante que la cantidad, es la calidad del sueño, haciendo referencia a patrones de sueño eficientes y no eficientes, que dependen de que tan reparador es el sueño para la persona (Buela y Sierra, 2008).

¿Pero, qué determina que este patrón de sueño sea eficiente? Tal como se comentó anteriormente, el sueño depende de varios factores, y aunque lo biológico ya viene “codificado”, hay factores conductuales y ambientales que se pueden promover desde la infancia, y que pueden contribuir al desarrollo adecuado de la higiene del sueño. Uno de los aspectos más importantes que se debe tener en cuenta es que el patrón del sueño va variando en cada etapa evolutiva. Como padres debemos conocer estas etapas, debido a que eso nos ayuda a tener expectativas realistas y ajustadas al momento madurativo de cada uno de nuestros hijos. Lo mismo cabe decir con relación al tiempo de la vigilia.

Para gestionar bien las vigiliass es de real importancia la disponibilidad emocional del adulto en cuanto a conectarse adecuadamente con el niño, estableciendo una escucha empática orientada a la satisfacción de sus necesidades y a la creación de vínculos afectivos entre ambos. Al promover un diálogo basado en una escucha real y activa, con respeto y afecto, la relación afectiva que se creará, en las situaciones de la vida cotidiana, se volverá armónica y placentera (Palou Vicens, 2004).

A medida que pasan los meses, podemos apreciar que el tiempo de vigilia, es decir, estar despierto y activo, va aumentando en la medida que aumenta la edad. Los tiempos de sueño no precisamente son continuos, sino que están distribuidos en varios momentos del día. Los primeros

meses se caracterizan por alteraciones en los ciclos del sueño, es decir, el niño duerme durante el día y despierta durante la noche, ya que no hay diferencia del día y la noche, siendo uno de los sincronizadores ambientales más potente del ciclo vigilia-sueño precisamente la alternancia de luz-oscuridad. A medida que se van estableciendo los horarios, las rutinas se van ajustando a la llegada de este nuevo integrante y se va desarrollando un ciclo de sueño más ajustado al horario de los padres y la familia en general.

Durante los 12 y 24 meses, el sueño total puede ser entre 14 y 15 horas, distribuidos en un sueño nocturno de 12 horas y una siesta vespertina alrededor de dos a tres horas. Es la etapa del desarrollo donde los cambios se dan de forma más rápida y donde los niños tienen un patrón de sueño similar al de los adultos. A partir de los dos años, los cambios son más graduales, siendo la característica principal, luego de los tres años, la consolidación de un solo sueño nocturno de alrededor de 10 horas continuas, aunque algunos niños pueden seguir su siesta vespertina. De los 5 años en adelante, los niños/as muestran un patrón estable y acorde a la rutina de sus padres, siendo importante estar alertas ante constantes siestas nocturnas, que podrían ser indicador de alteraciones en los patrones regulares del sueño.

Lecannelier (2016) en su libro *A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia*, nos plantea que la experiencia asociada al sueño tanto en niños como en bebés puede estar asociada a lo que llama “un miedo evolutivo a la noche”.

La oscuridad los asusta. Pero ocurre otra cosa: a esa edad los bebés no han desarrollado un proceso llamado

permanencia del objeto, es decir, para ellos si un objeto desaparece de su vista, ya no existe. Entonces, si el adulto desaparece de su vista en la noche, podemos inferir que debe ser una experiencia angustiante para ellos.

Es importante, en este sentido, estar alertas ante las singularidades de cada uno de los niños en sus experiencias respecto al sueño y lo que él o ella requiere para fortalecer su seguridad y así generar espacios de descanso, donde pueda sentir la disponibilidad del adulto en cuanto a su respuesta afectiva y de protección.

Este mismo autor plantea que en el momento en que los adultos asumieron que existía otra labor asociada a la crianza que consistía en “enseñar a dormir” aumentaron los trastornos del sueño en los niños, ya que se vuelve una tarea más a cumplir y no un espacio de encuentro y vínculo donde lo que debe primar es el afecto, la capacidad de generar un espacio de seguridad para que los niños sientan que es importante conectarse y relacionarse con el otro.

¿Cómo podemos favorecer un adecuado patrón del sueño? Desde temprana edad, es sugerido que las siestas diurnas estén acompañadas de iluminación tenue y en un lugar que no es el mismo que en el que duerme por las noches; puede haber cierta actividad en el hogar y ligeros sonidos en el ambiente.

Por su parte, durante el sueño nocturno debe haber oscuridad y tranquilidad y se debe procurar que el niño duerma en el lugar que está destinado para esto, bien sea en su cuna, o la cama de sus padres (si estos practican colecho).

En cuanto a la práctica del colecho, existen investigaciones que dan cuenta de los beneficios que puede aportar

no solo al ámbito del apego, sino también, en la regularización del sueño, ya que se sincroniza con el de sus padres, además tiene otros beneficios en cuanto a la temperatura del bebé, regula su frecuencia cardíaca (y la sincroniza con la del cuidador), aumenta su seguridad y protección emocional, disminuyen los terrores nocturnos y las pesadillas, y baja la probabilidad de presentar trastornos del sueño y muerte súbita. Es una práctica que debe realizarse de forma segura, y en los casos en que sea adecuado para niños y padres (Lecannelier, 2016). Esto contribuye a establecer más rápidamente la diferencia entre el día y la noche, aspecto que ya describimos como clave para sincronizar el sueño.

Ya cuando el niño comienza a tener conciencia y participa en las actividades que se realizan en casa, pueden establecerse ciertas rutinas previas a la hora de dormir. Algunas recomendaciones para tomar en cuenta son: la cena debe ser ligera y dársela entre 6:00 y 7:00pm, posterior a 30 minutos de reposo tomará un baño de agua tibia, luego aplicarle una crema corporal acompañada de un ligero masaje y colocarle pijama. Es importante disminuir el exceso de luces y ruidos del ambiente y evitar la exposición a equipos electrónicos como televisor, tablet, computadora, etc. (antes de la hora de dormir deseada). El hogar debe reflejar un ambiente que da paso al descanso y envíe el mensaje de que el día ya ha culminado. Al acostarlo, realizar una actividad relajada como narrarle un cuento o cantarle una canción, propicia un agradable momento para cerrar el día.

La literatura infantil es un recurso inagotable de espacios de diálogo y encuentro para padres e hijos. Se trans-

forma en un mundo de imaginación y afectos que contribuye en los momentos previos al descanso para generar un espacio de seguridad y confianza, fortaleciendo las relaciones entre padres o cuidadores y niños/as. Para esto, es importante de parte del adulto disponer de tiempo de desconexión de sus tareas diarias, del estrés cotidiano, de tal manera que en ese momento los niños puedan sentir su disponibilidad emocional y física.

¿Cuándo buscar ayuda? Los problemas para iniciar o mantener el sueño en niños pueden provenir de factores ambientales de condicionamiento, como ausencia de horarios constantes de sueños o rutinas (ejemplo, las vacaciones escolares). En los niños esto se pone en manifiesto por la dificultad para iniciar el sueño sin asistencia excesiva del cuidador. En estas circunstancias, se necesita ser más constantes y firmes con la rutina, haciendo los cambios de manera gradual para favorecer la adaptación, enmarcados siempre en la paciencia, la comprensión y el amor, que son los que garantizan resultados duraderos y significativos.

Sin embargo, en algunos casos, es necesario el acompañamiento de un especialista para la intervención de alguna alteración específica del sueño, entre las más frecuentes durante la infancia según Belloch, Sandín y Ramos, 2008, están:

- Pesadillas: se producen a cualquier edad, aunque son más comunes durante los primeros 10 años y son más frecuentes cuando el niño está preocupado o ansioso por algo. Pueden ir acompañadas de movimientos bruscos que provoquen el despertar y al hacerlo, el niño muestra un contacto normal con la realidad.
- Terrores nocturnos: consiste en un despertar brusco de un sueño tranquilo; el niño puede sentarse en la cama gritando

intensamente, produciendo vocalizaciones y manifestaciones de ansiedad intensa como sudoración y taquicardia; pueden producirse gestos incordiados y rápidos y fijación de la mirada en algún punto. Generalmente al día siguiente, el niño no recuerda el episodio.

- *Sonambulismo: se caracteriza por una secuencia de comportamientos que se dan durante el sueño. Mantiene los ojos abiertos y fijos, siendo capaz de explorar el ambiente, puede llegar a levantarse, caminar e incluso tener comportamientos complejos como vestirse, abrir puertas y ventanas, alimentarse o incluso salir de casa. Durante este estado, el niño no responde al ambiente, por lo que suele ser infructuoso llamarle la atención o intentar despertarlo.*

- *Somniloquio: es el habla o emisión de sonidos con significado durante el sueño. Pueden ser sonidos difíciles de comprender o un discurso que dura pocos segundos, sin interrupción del sueño. No es un signo de algún trastorno grave, aunque si persiste hasta la edad adulta puede estar asociado a ansiedad.*

- *Bruxismo: consiste en una actividad rítmica de los músculos internos de la boca, que provocan una serie de contracciones forzadas de las mandíbulas superior e inferior y una fricción de las superficies dentarias, generando un ruido que suele ser molesto. Si es muy frecuente, puede provocar un desgaste de los dientes o en la articulación mandibular. Pocas veces los niños se despiertan, siendo la queja principal dolor en las mandíbulas, cansancio en los músculos de la masticación y una sensibilidad extrema en los dientes.*

Es importante recordar que cada familia, y cada niño dentro de esa familia, son distintos. Comprender los ritmos de cada uno de los miembros, permite desarrollar un

ambiente basado en el respeto. Esto es la clave para fomentar la tolerancia y contribuir a generar un entorno que favorezca la adaptación de todos los miembros de la familia a cualquier situación, por ejemplo, la llegada de un nuevo integrante.

Referencias

Belloch, A., Bonifacio, S. & Francisco, R. (2008). *Manual de psicopatología*. España: Mcgraw-Hill

Lecannelier, F (2016). *A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia*. Chile: Ediciones B Chile, S. A.

Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia Propuestas educativas*. Barcelona: Editorial GRAO.

Pin Arboledas, G., & Ugarte Libano, R. (2010). Lo que el pediatra de Atención Primaria debería saber sobre el sueño. *Pediatría Atención Primaria*, 12, s219-s230.

Sierra, J. C., Buela-Casal, G., Paz Bermúdez, M., & Santos-Iglesias, P. (2008). Análisis transnacional del sistema de evaluación y selección del profesorado universitario. *Interciencia*, 33(4), 251-257.

En la familia como espacio emocional ocurren acontecimientos diversos que tienen gran importancia para el crecimiento y realización de los niños y niñas. Es al interior de la familia donde se fundan las bases de la ciudadanía, se provee los valores, creencias y modos de actuar de sus miembros.

El presente libro tiene como objetivo comprender cuáles son los procesos que contribuyen al fortalecimiento de interacciones positivas en esta etapa de desarrollo, e identificar los recursos que emergen y permiten crecer ante situaciones de crisis.

Está conformado por un conjunto de guías que examinan los fundamentos de distintas problemáticas y proponen protocolos de acción que permiten transformar estos desafíos en oportunidades de crecimiento.

Estas recomendaciones son planteadas desde una convicción: el entorno familiar es la pieza clave para enfrentar las tensiones propias de una región del mundo afectada por situaciones de violencia, pobreza, desplazamiento y explotación infantil.



ISBN: 978-958-5483-78-1



9 789585 483781