



SAP

Sociedad Argentina de Pediatría
Por un niño sano en un mundo mejor.

7° Congreso Argentino de Pediatría General Ambulatoria



El sueño de los niños Desvelo de los padres y... de los pediatras?

Nora Woscoboinik

EL DORMIR Y EL SOÑAR

- Freud dice que el sueño es el guardián del dormir, lo protege. Para poder dormir un niño tendrá, entonces, que poder soñar.
- La dificultad para constituir un “espacio onírico” a menudo va de la mano de una dificultad para constituir un espacio lúdico que también pone en juego el cuerpo.
- Muchos niños que consultan por dificultades para dormir, les es difícil también armar una escena lúdica.
- ¿Para poder dormir habrá que también poder jugar?



¿Qué necesita un niño desde el punto de vista de su desarrollo emocional para poder dormir?

¿Cuál es la condición necesaria para que el sueño sea posible?

- **Confianza básica:** sentimiento de seguridad que se adquiere gracias a los cuidados de quienes tienen a cargo la crianza (atención constante y satisfacción de las necesidades primarias y emocionales del niño). El bebé desarrolla el sentido de si puede o no confiar en el mundo. **Lo esencial es el vínculo del bebé con sus cuidadores primarios.** Los futuros vínculos y la autoestima se establecerán en base a estas modalidades primarias.
- **Sostén emocional :** es la respuesta adecuada al sentimiento de desamparo. Permite que se construya un **vínculo estable, un vínculo de apego.**
- **Apego seguro:** cotidiano y previsible. Para que el bebé pueda reconocer sus propios estados emocionales e ir aprendiendo a regularlos por sí mismo

Condiciones para poder explorar el mundo (preludio del juego) y para poder separarse (preludio del sueño)

La permanencia del objeto

Ausencia y presencia

- Como adultos, cuando un objeto que estamos viendo se mueve fuera de nuestro campo de visión, sabemos que continúa existiendo,
- Alrededor de los 4-7 meses el bebé empieza a entender que cuando los objetos están fuera de su vista, siguen existiendo.





Este juego es fundamental para que los bebés puedan corroborar un principio básico de la existencia: las cosas siguen estando presentes incluso cuando no están a la vista

Cucú!!! Acá está!!!!



- Tanto el espacio del juego como el espacio del sueño son co-creados y sostenidos por los cuidadores primarios.
 - Creación del espacio transicional y de los objetos transicionales
 - Creación de rutinas que dan seguridad.
-
- Winnicott: espacio y objetos transicionales



La angustia en la infancia está relacionada a la dialéctica presencia ausencia

- El momento de dormir implica separarse del objeto
Entra en juego la dinámica de la desaparición y el retorno.
- Si esta dinámica no está bien estructurada



Estados angustiosos imposibilidad de soportar la ausencia

- Los niños que no pueden dormir, que tienen problemas para soñar y para jugar, padecen angustia

Cuando una madre pone en la cuna a su bebé

- expone al bebé a separarse de la madre
- a ella misma a separarse de su bebé.



En el consultorio del psicoanalista

- En general se llega luego de varias consultas previas

- Pediatra
- Homeópata
- Neurólogo

- Se ofrece

- Un espacio de escucha y de reflexión
 - ❖ *Problema del sueño del niño*
 - ❖ *Manera en que se escucha el llanto o el rechazo a dormir*
 - ❖ *Influenciada por sus experiencias tempranas*



Ayudar a los padres a pensar durante el día puede llevarlos a lograr manejar mejor el caos de la noche porque los trastornos del sueño no conciernen sólo al niño



Signos positivos del Desarrollo: *lo esperable*



Signos negativos ruidosos de sufrimiento precoz: *alarman al entorno, a menudo provocan la consulta y permiten la intervención*



Signos negativos silenciosos de sufrimiento precoz: *pueden pasar inadvertidos, confundirse con signos positivos.*

Comportan una retracción libidinal grave. Indica el abandono por parte del bebé de cualquier reivindicación por un deseo propio y diferenciado.

Signos de sufrimiento en el dormir

- **Signos positivos:** Es el ritmo, una alternancia de períodos suficientemente diferenciados, con un paso tranquilo del sueño a la vigilia y de la vigilia al sueño.
 - *Maduración del núcleo supraquiasmático: adquiere el ritmo circadiano a partir del 4° mes*
 - *Proceso lento de aprendizaje que el adulto debe acompañar con un entorno seguro con adultos que brinden calor y seguridad*
- **Signos negativos ruidosos:** Las dificultades para conciliar el sueño o para conservarlo, frecuentes despertares nocturnos, llantos que pueden ser provocados por pesadillas, etc. Estos trastornos del sueño evocan tentativas activas del bebé para luchar contra la angustia. Dificultad en la separación.



Estos signos alertan y provocan la consulta

- **Los signos silenciosos:**

Dos signos, relativamente poco frecuentes y que nos hablan de un estado de sufrimiento grave: *la hipersomnía y el insomnio tranquilo.*

*Son bebés que no duermen,
no juegan, no llaman.*



Aquí la retracción libidinal es la urgencia subjetiva por excelencia.

El problema no son las pantallas sino el uso que se hace de ellas.



El dormir del niño y las pantallas



"El problema no es solamente que cada vez más se están incorporando pantallas en los niños desde muy temprano para que 'no molesten', para que estén 'tranquilos' y para que 'no se aburran'.

El problema radica también en que los padres estén conectados permanentemente a sus celulares y por ende no están disponibles psíquicamente para sus hijos.

Los 4 “no” de las pantallas para los niños (y sus padres)

1-No a las pantallas a la mañana

- Las pantallas (TV, video-juegos) atrapan y captan la atención a través de estímulos visuales y sonoros ultra rápidos. La capacidad de atención del niño pequeño es limitada

2- No a las pantallas en la hora de las comidas

- Impide la comunicación con otros. No hay momentos de espera. No hay momentos de aburrimiento.

3- No a las pantallas antes de dormir

- Las imágenes animadas no son calmantes para la actividad cerebral. Estimulan emocionalmente.
- – La luz azul (LED) inhibe la melatonina, hormona reguladora del sueño.

• 4- No a las pantallas en la habitación a la noche

- Sin pantallas el niño aprende a desarrollar las actividades sensorio motrices, los juegos del « como si », juegos simbólicos, grafismos necesarios para el desarrollo del pensamiento, la atención y la socialización.

COLECHO

Cuales son las razones por las que se practica el colecho?

De qué manera se lleva adelante, por qué motivos y que efectos trae en la dinámica familiar?

- **Antes de juzgar, analizar**

Tener en cuenta las diferencias culturales

Es una iniciativa de los padres?

- Pondría en evidencia su dificultad para establecer una diferenciación y promover una separación con sus hijos
- Preguntarse qué efectos tiene en ese niño en particular.

Si hay indicios y se llega a la conclusión de que el colecho está deviniendo en síntomas, ahí se puede comenzar a trabajar su disfuncionalidad para ese niño.





Los límites: poner límites no es penalizar ni castigar. Es un borde que contiene, ordena y evita excesos. Los límites se construyen, dan seguridad



¡MUCHAS GRACIAS!

