

KIM WEST
Trabajadora social clínica certificada,
con JOANNE KENEN

El método Sleep Lady

*Soluciones respetuosas y comprobadas para ayudar
a tu hijo a dormir bien sin dejarle llorar*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

EL MÉTODO SLEEP LADY

Kim West y Joanne Kenen

Título original: *The Sleep Lady's Good Night, Sleep Tight:
Gentle Proven Solutions to Help Your Child Sleep Without Leaving Them to Cry it Out*

1.^a edición: mayo de 2026

Traducción: *Manuel Manzano*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2020, *Kim West y Joanne Kenen*

Edición publicada por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S. L.
y Levine Greenberg Rostan Literary Agency.

Extracto de Good Night Yoga © 2015 Mariam Gates, Ilustrado por Sarah Jane Hinder (<http://www.sarahjanehinder.com>) usado con permiso de la editorial, Sounds True, Inc. El texto de «las siete señales para saber si tu bebé tiene un apego saludable» del capítulo 3 se imprime con permiso de Mark Loewen, consejero profesional licenciado y fundador de LaunchPad Counseling en Richmond, VA (launchpadcounseling.com).

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-359-6

DL B 3695-2026

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Capítulo 1. Lo que creo y por qué	7
Mi viaje personal a través de la privación de sueño	8
La proclamación de Sleep Lady	11
Madres solteras, padres solteros y parejas del mismo sexo	19
Nota importante sobre cómo utilizar este libro	19
 FASE 1 DEL MÉTODO SLEEP LADY:	
Modelar el sueño	23
 Capítulo 2. Cuando tu recién nacido llega a casa	25
Crear un vínculo con tu bebé	27
Prepararse para el éxito: cinco hábitos de sueño saludables apropiados para los bebés	29
Los sentidos de tu bebé: guía sobre la naturaleza del reloj interno	36
 Capítulo 3. Conoce a tu hijo	41
Crianza con apego y <i>coaching</i> del sueño	41
Disponibilidad emocional	45
Entender las lágrimas	48
El temperamento de tu hijo	50
Hitos del desarrollo	54
 Capítulo 4. La ciencia y la naturaleza del sueño	57
Ciclos del sueño	58
Somnoliento pero despierto: la fórmula secreta del método Sleep Lady Shuffle	64
 Capítulo 5. Preparación para el éxito del <i>coaching</i> del sueño ...	67

Capítulo 6. El método Sleep Lady Shuffle paso a paso	75
Pautas para sentarse junto a la cuna	77
Posiciones recomendadas para la silla	79
Extinción gradual o revisiones periódicas a intervalos regulares	80

FASE 2 DEL MÉTODO SLEEP LADY:

<i>Coaching</i> del sueño por edad aplicando el método Shuffle	83
---	-----------

Capítulo 7. De los seis a los ocho meses	85
Lo primero es lo primero: establece un horario	85
Toma nota de los cambios en el desarrollo	94
El método Sleep Lady Shuffle	101
El método Shuffle con múltiples niños	108
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	110
Muletas para dormir y soluciones	111
Comprobación del temperamento	124
Despertares tempranos	124
Mucho revuelo con las siestas	128
Cómo implementar el <i>coaching</i> de siestas con múltiples bebés	135
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	135

Capítulo 8. De los nueve a los doce meses	139
Lo primero es lo primero: establece un horario	140
Toma nota de los cambios en el desarrollo	147
El método Sleep Lady Shuffle	155
El método Shuffle con múltiples niños	161
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	162
Muletas para dormir y soluciones	163
Comprobación del temperamento	174
Despertares tempranos	175
Mucho revuelo con las siestas	178
Cómo implementar el <i>coaching</i> de siestas con múltiples bebés	184
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	185

Capítulo 9. De los trece a los dieciocho meses	187
Lo primero es lo primero: establece un horario	188
Toma nota de los cambios en el desarrollo	198
El método Sleep Lady Shuffle	208
Comunicación de la tarea	215
El método Shuffle con múltiples niños	217
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	218
Muletas para dormir y soluciones	219
Comprobación del temperamento	228
Despertares tempranos	229
Mucho revuelo con las siestas	233
¿Está mi hijo listo para echarse una siesta al día?	239
Cambios y desafíos: dejar la siesta de la mañana	241
Cómo implementar el <i>coaching</i> de siestas con múltiples bebés	244
Preguntas frecuentes de padres de múltiples niños	245
 Capítulo 10. Del año y medio a los dos años y medio	 249
Lo primero es lo primero: establece un horario	250
Toma nota de los cambios en el desarrollo	258
El método Sleep Lady Shuffle	268
Comunicación de la tarea	275
El método Shuffle con múltiples niños	276
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	278
Muletas para dormir y soluciones	279
Comprobación del temperamento	286
Despertares tempranos	287
Mucho revuelo con las siestas	291
Cómo implementar el <i>coaching</i> de siestas con múltiples niños	295
 Capítulo 11. De los dos años y medio a los cinco años	 297
Lo primero es lo primero: establece un horario	298
Toma nota de los cambios en el desarrollo	302
Preparación para el <i>coaching</i> del sueño: asociación con tu hijo	322
El método Sleep Lady Shuffle	329
Comunicación de la tarea	335

El método Shuffle con múltiples niños	337
Preguntas frecuentes de padres de múltiples bebés	338
Muletas para dormir y soluciones	338
Despertares tempranos	348
Mucho revuelo con las siestas	352

FASE 3 DEL MÉTODO SLEEP LADY:

Mantenimiento del sueño y solución de problemas a lo largo de las edades y de las etapas	355
---	------------

Capítulo 12. Tomar decisiones sobre dormir con los hijos, compartir la cama y compartir la habitación	357
Categorías y objetivos del colecho	360
¿Qué es lo adecuado para ti?	362
Riesgos y precauciones de seguridad	363
Cómo mejorar el sueño en la cama familiar	364
Abandonar la cama familiar	368
<i>Coaching</i> del sueño compartiendo la habitación	373
Cuatro historias familiares	374

Capítulo 13. Pesadillas, terrores nocturnos y sonambulismo ...	385
Pesadillas	386
Terrores nocturnos	390
Sonambulismo	393

Capítulo 14. ¿Los trastornos del sueño podrían deberse a una afección médica subyacente?	395
Reflujo y cólicos	396
Alergias	406
Asma	408
Apnea obstructiva del sueño	409
Enuresis	412
Síndrome de piernas inquietas	413

Capítulo 15. <i>Coaching</i> del sueño para trastornos del procesamiento sensorial, trastornos del espectro autista, TDA y TDAH	417
--	------------

Desafíos sensoriales / Trastorno del procesamiento sensorial / TPS	
Por Lindsey Biel	419
Signos comunes de desafíos en el procesamiento sensorial	420
Las diez estrategias sensorialmente inteligentes	
de Lindsey Biel que pueden ayudar	421
TDA y TDAH	424
Autismo	425

Capítulo 16. Alteraciones en la rutina: cómo afrontar los viajes, las enfermedades y otras disrupciones de la vida	429
Viajar	431
¡Disfruta de tu vida!	436
Cambios en el horario de verano	436
Enfermedades habituales en la infancia	437
Mudarse a una nueva casa	439
Obstáculos para la siesta en la guardería	441
Trauma familiar	442
Hermanitos y hermanitas bebés	445
Reaprendizaje del dormir	447

Capítulo 17. Yoga para toda la familia: una forma natural de conciliar el sueño	451
Desde el nacimiento hasta los cuatro meses	452
De los cuatro meses al año	454
Del año a los dos años	454
De los tres a los cinco años	457
Ejercicios de yoga de buenas noches	458

Apéndice A. El factor hermanos: ¿puedo enseñar a dormir con hermanos mayores o menores cerca?	463
Hora de acostarse	464
Siestas	467
Compartir habitación	468

Apéndice B. Trastorno del estado de ánimo en el posparto, tristeza posparto y depresión paterna	471
Tristeza posparto	473
Padres deprimidos	475

Apéndice C. Recomendaciones para un sueño seguro
en los bebés 477

Índice analítico 483

Sobre la autora 501

Revisión y edición realizada por Lic. Mercedes Nazar Anchorena.. 503



Lo que creo y por qué

«¿Cómo duerme el bebé?». Es una de las primeras preguntas que se plantean los padres de un bebé recién nacido, después de «¿Niño o niña?» o «¿Cuánto pesa?». Si el bebé duerme bien, la respuesta con demasiada frecuencia es «Oh, es un bebé muy bueno». En consecuencia, los que no duermen son bebés malos, lo que para mí es una idea muy ridícula. Estos padres, ya abrumados por el cansancio, ahora deben lidiar también con sentimientos de incompetencia por no estar cumpliendo con su primer deber como padres: enseñar a sus bebés a dormir.

Por supuesto, los millones de bebés que al principio no duermen toda la noche no son unos fracasados morales. Son simplemente personas que aún no han aprendido a dormirse por sí solas. «Aprender» es la palabra clave. Todos sabemos que la necesidad de dormir es biológica, pero no siempre nos damos cuenta de que la capacidad de dormir es una habilidad que se aprende. Todos los niños pueden aprenderla. Todos los padres pueden enseñarla. Pero, como todo en la vida, algunos necesitan un poco más de ayuda que otros.

Los padres de todo el mundo me conocen como Sleep Lady. Soy terapeuta infantil y licenciada familiar (y madre de dos hijas) y, durante más de dos décadas, he centrado mi práctica en ayudar a decenas de miles de familias cansadas y con los ojos vidriosos de todo el mundo a encontrar soluciones a los problemas de sueño de sus hijos. He trabajado con padres de bebés que tienen la edad suficiente para dormir toda

la noche pero que aún no lo hacen, con niños pequeños que se resisten a la siesta y con niños mayores que no se quedan en la cama (o que se meten en la cama de sus padres sin que los inviten). No te prometo que no vaya a haber lágrimas, pero sí que el plan es que lllore lo menos posible, y nunca te diré que cierres la puerta y que dejes a tu bebé llorando solo en la oscuridad. Parte de la misión de Sleep Lady y de este libro es aliviar tu preocupación por el llanto de tu bebé y ayudarte a ver que es una manera en la que tu bebé se comunica contigo. Una vez que entiendas cómo se comunica tu hijo y qué trata de decirte, el *coaching* del sueño se volverá naturalmente más amable para él y menos abrumador para toda la familia. El método Sleep Lady Shuffle es el que utilizo para ayudar a los bebés a dormir a partir de los seis meses. No se trata de un método drástico que implique dejarles llorar; guío a los padres paso a paso a través de los cambios en la hora de dormir, las siestas y las rutinas nocturnas que no han funcionado. Es un método respetuoso y centrado en la familia, que permite a los padres incluir sus valores, filosofías, estilos de vida, objetivos y temperamentos, en lugar de ser una solución que se aplica de la misma forma a todas las familias. También es respetuoso porque se centra en encontrar el equilibrio entre lo que los padres pueden enseñar instintivamente a su hijo y lo que un niño es capaz de hacer de manera innata. Fomenta la crianza receptiva, ya que nuestros bebés y niños aún no han dominado la capacidad de autorregularse y necesitan que se lo enseñemos, de forma gradual y con delicadeza. Creo que este enfoque fomenta una relación padre-hijo más sincrónica, y los ayuda a aprender a comunicarse entre sí desde el primer día: a ser receptivos pero no permisivos, a ser interpretativos y no demasiado ansiosos, a tener confianza y no ser inconsistentes. Estamos disponibles para nuestros hijos y para darles herramientas. No podemos hacer todo el trabajo por ellos, pero podemos apoyarlos y reforzar esas herramientas hasta que aprendan por sí mismos. Ese tipo de crianza receptiva es la base del método Sleep Lady Shuffle.

Mi viaje personal a través de la privación de sueño

Hace veinticinco años tuve a mi hija Carleigh, que se convirtió en mi primera cobaya (probablemente no querría que la llamara cobaya, porque ella es mucho más bonita). Cuando era una recién nacida, Car-

leigh tuvo ictericia leve. Comía como un pajarillo y la lactancia materna significó un gran aprendizaje para las dos. Una asesora de lactancia me dio un buen consejo: despertar a Carleigh durante la noche cada hora y media para alimentarla. Yo intentaba despertarla y alimentarla, pero se despertaba un momento y luego se volvía a dormir. Y luego me quedaba despierta durante horas intentando despertarla para alimentarla. ¡Empecé a tener alucinaciones por la falta de sueño!

A las 2:00 de la mañana, completamente sola, llorando, con una bebé dormida en mis brazos a la que no podía hacer comer y un gato durmiendo acurrucado a mi lado (¡nunca había sentido celos de un gato!), llegué a mi punto de colapso. Me desperté a la mañana siguiente de lo que básicamente había sido una siesta con la certeza de que hacer lo mismo una y otra vez no iba a ayudar a Carleigh, ni tampoco a mí. Tenía que haber una manera mejor, menos descabellada.

Fui en contra de la norma social de la época, que era alimentar a demanda (es decir, cada vez que el bebé llora y sin seguir ningún horario). Basándome en lo que sabía sobre el desarrollo infantil, el apego y la interpretación de las señales no verbales, puse a Carleigh en una rutina flexible y no invasiva de alimentación y sueño durante el día. Con el tiempo, comencé a acostarla despierta a la hora de dormir, me quedaba con ella mientras se dormía y nunca la dejaba llorar sola. Sólo la alimentaba cuando se despertaba por la noche, ya no la despertaba para tratar de alimentarla. Hice ajustes, experimenté, seguí amamantando, y sobre todo seguí mi intuición, que me decía cómo quería cuidarla y, lo que es más importante, cómo Carleigh necesitaba ser cuidada. Carleigh crecía feliz y dormía toda la noche, de principio a fin. Yo estaba floreciendo en mi papel de madre.

Tenía detractores que me decían: «Oh, es una etapa que cambiará» u «Oh, tienes mucha suerte», y yo tenía mis momentos de duda.

Pero recuerdo que una enfermera me dijo: «Eso no es suerte, Kim, eres tú». Y guardé ese pensamiento en mi interior. Empecé a ayudar a mi familia, y luego a mis amigas, cuando tuvieron bebés.

En algún momento entre eso y mi trabajo como terapeuta, tuve otro bebé. Gretchen tenía un reflujo terrible y era (y sigue siendo) una de esas niñas altamente alertas. (Hablaemos mucho más sobre los niños altamente alertas en el capítulo 3). Gretchen me puso en mi lugar al mostrarme que el *coaching* del sueño no es una actividad estandarizada; lo que funcionaba para su hermana no resultaba con ella.

Y eso, en última instancia, me ayudó a convertirme en una mejor Sleep Lady.

Amigas y amigas de amigas empezaron a llamarme para pedirme ayuda con el sueño. A medida que se corrió la voz y más y más gente se puso en contacto conmigo, añadí esta especialidad a mi práctica de terapia familiar. En aquel momento, no había asesores del sueño para bebés y niños pequeños ni asesores de crianza para padres, y no teníamos Internet como lo conocemos ahora, y mucho menos a Alexa. Sin embargo, había un libro de Richard Ferber, un médico de Boston que popularizó el método de «dejar llorar», que llevaba su nombre: *Ferberizing*. Ferber fue el primero en posicionarse sobre lo que era y sigue siendo un tema controvertido: la extinción gradual (es decir, comprobar el estado del niño a intervalos de tiempo que aumentan gradualmente: cinco minutos, luego diez minutos, etc.). Después vinieron otros pediatras destacados que recomendaron y popularizaron la «extinción total», que significaba dejar que el niño llorara sin respuesta ni intervención de los padres. Para mí, eso proporciona poca empatía por la difícil situación de los nuevos padres que no pueden dormir, así como por el dolor físico y emocional que sienten los padres cuando su hijo llora. Estos médicos no estaban en las trincheras como yo. Realizaban consultas únicas, sin seguimiento. No asesoraban a los padres durante el proceso y no entendían realmente el coste a nivel emocional. Mis instintos eran claros: dejar que llorasen solos no era el método que deseaba utilizar para enseñar a dormir a los niños ni la manera en que quería criar a mis propias hijas.

Intenté encontrar a alguien que me orientara o supervisara o incluso que me ayudara a pensar en un enfoque más amable, uno que fuera más realista y menos doloroso emocionalmente para todos. Pero no había compañeros en mi campo con los que hablar o que estuvieran accesibles. No había programas de formación y la consultoría o el *coaching* del sueño como práctica profesional no era un campo reconocido. Así que investigué, leí y hablé con mis amigos e investigué y leí más. Aprendí por mi cuenta, construí sobre mi conocimiento del desarrollo infantil y la teoría del apego, perfeccioné mis habilidades y definí mi método. Y escuché a los padres. Con cada familia a la que asistí, crecí, aprendí e introduje cambios en mi método. No estaba segura de cómo estructurar o desarrollar mi práctica. Sabía que quería que las familias fueran felices y estuvieran bien descansadas, que estuvieran

empoderadas y, sobre todo, que supieran que tenían opciones cuando se trataba de *coaching* del sueño. Que no se trataba simplemente de dejar llorar o no hacer nada, o de tener en brazos al bebé todo el día y toda la noche.

Mi pasión (obsesión a veces) por el tema del sueño y del desarrollo, por ayudar a los demás (soy terapeuta, después de todo) y las recompensas de tener padres que duermen son lo que me mantuvo en marcha. Al final, y después de algo de trabajo, mi determinación y el perfeccionamiento del programa dieron resultado. Nunca soñé con tener un nombre registrado, Sleep Lady (quien me dio este nombre fue una clienta de tres años), y crear un método respetuoso de *coaching* del sueño conocido como Sleep Lady Shuffle o SLS, al que también llamaremos simplemente «Shuffle» a lo largo del libro. Y con cada día que pasa, *descubro una y otra vez que la necesidad de un coaching respetuoso para el sueño es mucho mayor de lo que yo podría satisfacer en mil vidas. En pocas palabras, estoy diciendo que, padres, no estáis solos.*

Y si tenéis alguna incertidumbre sobre el *coaching* del sueño, como les ocurre a muchos padres, espero que os consuelen las decenas de miles de personas que han tenido éxito con mi método. Creo sinceramente que la tasa de éxito se basa en la filosofía y el enfoque que he desarrollado y perfeccionado a lo largo de más de veinte años. Eso significa que, si tú y tu hijo lucháis con la ardua batalla de aprender a dormir, a partir de ahora todo mejorará.

La proclamación de Sleep Lady

Como quiero que este libro imite lo que es trabajar con uno de los Gentle Sleep Coaches® a los que he formado en el método Sleep Lady Shuffle, o Shuffle simplemente, para que puedas aprovechar todos los beneficios de este sistema, me gustaría compartir las ideas y creencias que se han convertido en la base de mi sistema respetuoso. Como he mencionado, sólo puedes adoptar un conjunto de ideas y hacerlas tuyas si existe transparencia y comprensión de la filosofía que las subyace. Ésa es la única manera de saber si es adecuado para ti. Creo que los padres necesitan conocer el método que se esconde detrás de mi locura si quieren comprender e implementar con rapidez las estrategias que se exponen en este libro. Dicho esto, aquí tienes una breve

lista de lo que creo que constituye una estrategia de *coaching* del sueño exitosa.

Creo que el *coaching* del sueño es subjetivo: en la medida en que recibas consejos, ya sea de médicos o de amigos o familiares bien intencionados, generalmente se trata de una de dos categorías. Por un lado, están las variantes de dejar llorar al bebé. Por otro, están los teóricos de la crianza con apego, que promueven el colecho y la lactancia a demanda mucho después de los primeros meses de la infancia. Cualquiera de esos enfoques está bien, *si* te parece adecuado para ti y para tus hijos. No están bien si no te parecen adecuados, si tensan tu matrimonio, si no se ajustan a tus necesidades de adulto o si no ayudan a tu hijo a aprender a dormirse por sí mismo y a permanecer dormido. Tus necesidades y creencias subjetivas cuentan. Puedes ser creativo, puedes ser más receptivo y menos reactivo, y definitivamente existe la oportunidad de lograr un mayor equilibrio. Mi método Sleep Lady Shuffle es una alternativa más respetuosa para las familias que se resisten emocional o filosóficamente a dejar que sus bebés lloren hasta quedarse dormidos, se sienten juzgadas por sus ideas sobre cómo enseñar a dormir y criar a sus hijos, intentaron la «ferberización» sin éxito y dejaron que sus hijos lloraran hasta quedarse dormidos por completo, pero descubrieron que no ayudaba. También he trabajado con familias que tienen como filosofía de vida practicar el colecho, pero descubren que sus hijos no duermen del todo bien, ni siquiera acurrucados cómodamente con mamá y papá. Y he ayudado a guiar a muchas familias que compartieron la cama durante unos meses o unos años, pero que ahora quieren que la cama familiar vuelva a ser una cama matrimonial.

Creo que el sueño es algo muy personal y, por lo tanto, también lo es el *coaching* del sueño: cualquiera que haya compartido cama o habitación con alguien (un hermano, un compañero de la universidad, una pareja) puede dar fe de que no hay una única manera de dormir. Algunos nos quitamos las mantas mientras dormimos, mientras que otros tienen el termostato a temperaturas árticas. Algunos se quedan dormidos en un abrir y cerrar de ojos (los odio), mientras que otros (como yo) necesitan aquietar la mente antes de pensar siquiera en dormir. A algunos les gusta que la habitación esté tan oscura como un invierno en Alaska, mientras que otros prefieren despertarse con la luz natural del Sol. Las preferencias y los estilos de sueño varían mucho y afectan a todo, desde el tipo de colchón que preferimos hasta si tene-

mos el talento de poder dormir en un avión (ojalá lo tuviera yo) o el tipo de estética que nos gustaría en nuestro espacio para dormir. Si esta subjetividad del sueño es un hecho para nosotros, ¿por qué debería ser diferente para nuestros bebés?

Algunas familias quieren que sus hijos duerman en camas Montessori en el suelo, mientras que otras tienen hermanos compartiendo habitación. Otras familias son partidarias del colecho, pero aún necesitan consejos sobre el *coaching* del sueño, y las preferencias varían en una medida infinita. Por lo tanto, cuando trabajo con familias, exploro sus valores, estilos de vida y enfoques de la crianza a medida que desarrollo un plan de sueño individual. En este libro, tendrás la oportunidad de hacer la misma exploración, lo que te ayudará a tener el control de cómo enseñar a tu hijo a dormir mejor. Nunca sugiero nada que haga sentir a alguien como un padre horrible, ni creo en curas milagrosas ni en técnicas para no llorar, y esto es así porque, lamentablemente, no existen. Cuando intentamos cambiar un patrón o comportamiento y nuestros bebés no hablan, lloran y no entienden el cambio, y si hablan, lloran y tienen palabras de protesta. Cambiar los patrones de sueño puede llevar tiempo, y definitivamente requiere constancia. La mayoría de las familias resuelven en dos semanas sus problemas a la hora de acostarse, incluso si las siestas deficientes, los despertares tempranos y los despertares nocturnos ocasionales lo retrasan todo un poco más. En definitiva, creo que los padres deberían tener opciones a la hora de enseñar a sus hijos a dormir. Las opciones no deberían ser simplemente entre dejarlos llorar o sufrir durante meses o años.

Creo que, en general, los seis meses es el tiempo óptimo para comenzar con el *coaching* del sueño. No te preocupes si no empezaste a los seis meses o si tú mismo no estabas preparado para hacerlo. Como puedes ver, mi libro ofrece instrucciones por edad sobre la hora de acostarse, la hora de la siesta, los despertares tempranos y los cambios en el desarrollo relacionados con el sueño hasta los cinco años.

Sin embargo, salvo muy raras excepciones, no hacemos sesiones formales de *coaching* antes de los seis meses porque los bebés simplemente no están preparados. Eso no significa que no comencemos a «modelar el sueño» con mucha delicadeza a los recién nacidos. Aprenderemos sobre eso en el capítulo 2.

Los bebés tienen patrones de desarrollo complejos, delicados y que cambian con rapidez, por lo que no se pueden ignorar al considerar

cómo aprenden a dormir. En los capítulos siguientes, encontrarás un cuadro de hitos que explica qué sucede en el desarrollo y cómo cada etapa puede causar regresiones en el sueño nocturno y en la siesta. Los hitos son habilidades, como la autorregulación y la calma, y las cosas que los bebés aprenden a hacer a cierta edad, como enfocar la vista, alcanzar objetos, explorar y aprender sobre las cosas que los rodean. Por ahora, aquí hay algunos detalles que debes tener en cuenta sobre el sueño infantil antes de los seis meses.

- Los ciclos de sueño de los bebés aún no se parecen a los de los adultos, por lo que lo lógico es adaptarse a ellos.
- Los bebés menores de cuatro meses aún no han establecido un ritmo circadiano (es decir, su reloj interno).
- Antes de los tres o cuatro meses, los bebés no producen melatonina, una hormona que favorece el sueño al relajar los músculos y provocar somnolencia. Los niveles de secreción de serotonina están relacionados con la oscuridad, otro aspecto de nuestro ritmo circadiano.
- Como terapeuta familiar, no recomiendo la extinción (el método de dejar llorar) ni la extinción gradual con niños recién adoptados, niños en hogares de acogida o colocados en nuevos hogares y niños con necesidades especiales. Considero que el desvanecimiento parental del Sleep Lady Shuffle es más eficaz con estos niños que pueden tener dificultades para autorregularse.

Creo en la importancia de empoderar a los padres para que tengan confianza en sí mismos: Douglas Teti, profesor de Desarrollo Humano y Psicología en Penn State, dirigió un estudio sobre el estado de ánimo de los padres, publicado en el *Journal of Family Psychology*, basado en imágenes grabadas en vídeo de familias en sus propios hogares. El estudio reveló que el estado emocional de los padres puede ser un factor muy importante para el sueño saludable de los bebés. «Lo que hacen los padres a la hora de dormir no parece importar tanto como la forma en la que lo hacen. Así que podéis decidir dormir juntos o no, o podéis decidir qué rutina a la hora de dormir queréis seguir. Eso parece secundario a si los padres se sienten bien y cómodos con lo que están haciendo o no».

Aunque el estudio de Teti sobre las madres fue pequeño, sus hallazgos sugieren que, incluso si te doy todos los trucos para dormir que existen y devoras las páginas de este libro, lo que te ayudará a tener éxito será tu confianza en ti mismo como padre, combinada con tu fe en que tu hijo puede aprender las habilidades vitales para conciliar el sueño. Hablaremos más de lo que dice Teti sobre la «disponibilidad emocional» de los padres durante las rutinas a la hora de dormir (y, francamente, en todo momento) en el capítulo 3.

Creo que es importante hacerse amigo de las lágrimas de los bebés (y de las rabietas de los niños pequeños): todos hemos oído los dichos «Hazte amigo de tu miedo» o «Entiende a tu enemigo», y podemos ponerlos en práctica cuando nuestros bebés lloran o nuestros niños pequeños tienen una rabieta. A muchos padres les asustan esos llantos y, cuando no pueden detenerlos, esas lágrimas realmente les hacen sentir como si sus corazones se estuvieran rompiendo en un millón de pedacitos. Sin embargo, para nosotros, como padres, es más fácil tolerar las lágrimas si entendemos que son una forma de comunicación, sólo que en un lenguaje preverbal que no dominamos.

Creo en la crianza receptiva: la crianza receptiva permite el equilibrio entre ayudar a tu bebé y dejar que se las arregle solo. Responder al llanto de un niño es, en mi opinión, algo innegociable cuando se le enseña a dormir, tanto por su bien como por tu propia tranquilidad. Como padres, tenemos que estar seguros de que están bien, de que no han regurgitado ni se han enredado en algo, de que sus pañales no han tenido fugas o de que no se han asustado con un sonido o una sombra. Pero también creo que el equilibrio entre consolar a nuestros hijos y permitirles que aprendan a consolarse a sí mismos es un componente esencial del *coaching* del sueño. El Sleep Lady Shuffle está diseñado para minimizar la frustración y maximizar la tranquilidad. Al estar presentes y emocionalmente disponibles, al ofrecer con confianza caricias y tranquilidad física y verbal, reducimos el estrés en nosotros mismos y en nuestros hijos. Y donde hay estrés, hay cortisol (la hormona del estrés), ¡y el cortisol no es bueno para el sueño!

Creo que establecer límites hace que los niños sean más felices y tengan un apego seguro (y que además duerman mejor): los padres me dicen que dudan en proporcionar estructura y dirección; les pone nerviosos hacer cumplir las reglas o enfrentarse a conductas negativas. A menudo oigo a un padre decir: «No quiero que mi hijo se sienta mal

consigo mismo», o «No quiero aplastar su espíritu», o «No quiero no gustarle a mi hijo». Como me señala mi colega Peter Grube, un trabajador social clínico: «Los padres quieren ser cariñosos, pero desafortunadamente, el hecho de ser cariñoso a menudo se interpreta como que no hay límites para el niño o el padre».

Innumerables estudios nos dicen que nuestros hijos necesitan estructura, regularidad y límites claros a la hora de dormir y durante el día. Establecer límites no significa que no les demos a nuestros hijos cierta elección o autonomía. Más bien, significa darles opciones apropiadas para su edad dentro de límites saludables, límites que realmente hagan que los niños se sientan seguros y protegidos. En los capítulos específicos para cada edad de la fase 2 de este libro, te daré consejos y estrategias para que logres exactamente esto con el sueño de tu hijo. Como terapeuta familiar que ha asesorado a padres sobre una extensa variedad de temas, no puedo enfatizar lo suficiente el hecho de que aprender a establecer límites durante el *coaching* del sueño será útil más adelante, cuando la crianza de los hijos se extienda a otras áreas de la vida. Cuando los niños sean un poco más grandes, establecer límites para la noche y a lo largo del día, y no sólo a la hora de dormir, será esencial para el *coaching* del sueño.

Creo en la decisión informada: la crianza de los hijos no es un trabajo que se adapte a todos, ni es algo que hagamos únicamente según recomendaciones ciegas, campañas de *marketing* u opiniones de profesionales que no conocemos, incluida yo misma. Por supuesto, podemos recopilar la información disponible, sopesar sus posibles beneficios, relevancia, riesgos e implicaciones en el estilo de vida relacionadas con las necesidades de nuestra familia, y tomar una decisión informada que sea coherente con nuestros propios valores. Esto no podría ser más cierto cuando se trata de enseñar al bebé a dormir bien. Toda la investigación, las teorías comprobadas, las reseñas de productos y los sabios consejos del mundo no coincidirán con lo que tus instintos te dicen sobre lo que es adecuado para las necesidades de tu hijo y tu familia. La elección informada, combinada con tus filosofías de crianza únicas, equivale a una familia que se mantiene feliz, bien descansada y próspera. Si te funciona, aunque no sea el enfoque más popular o glamuroso para la crianza de los hijos, es probable que te ciñas a él, y ésa es la clave del *coaching* del sueño.



LA CONSTANCIA ES TU SECRETO PARA EL ÉXITO

Una vez que hayas establecido un plan para el *coaching* del sueño, es absolutamente crucial que seas constante, incluso en mitad de la noche, cuando te vence el cansancio y no piensas con claridad. Enviar mensajes contradictorios (lo que los científicos del comportamiento llaman «refuerzo intermitente») a tu hijo durante el día (¡y la noche!) sólo le creará frustración. No podrás descifrar qué tipo de comportamiento merece recompensas y qué tipo de comportamiento no. El comportamiento reforzado de manera irregular es el más difícil de modificar o extinguir. Lleva más tiempo cambiar y siempre empeora antes de mejorar. Esto es particularmente cierto en el caso de un niño que tiene más de un año.

A continuación, se muestran tres ejemplos de refuerzo intermitente que quiero ayudarte a evitar:

- «A veces le doy de comer a mi hijo para que se duerma y a veces no». Por ejemplo, puedes amamantar a tu bebé para que se duerma, alimentarlo si se despierta después de las 22:00, mecerlo para que se duerma si se despierta nuevamente antes de la 1:00, y finalmente llevártelo a tu cama por desesperación. Eso causa confusión. Quiero que trabajes para poner a tu hijo a dormir somnoliento pero despierto (hablaremos de esto en profundidad en el capítulo 4) y que le respondas de manera constante de la misma manera durante toda la noche.
- «A veces lo dejo llorar durante quince o treinta minutos porque estoy desesperada y escuché que ese enfoque podría funcionar, pero luego no puedo soportarlo más y entro, lo cojo en brazos y lo mezo para que se duerma». ¡Éste es un ejemplo de cómo puedes enseñar a tu hijo para que llore hasta que se duerma, de cualquier manera que puedas!
- «A veces lo traigo a mi cama, pero sólo después de las 5:00». Recuerda que tu hijo no sabe qué hora es. ¿Por qué no esperaría ir a tu cama a las 2:00 si lo llevas a tu cama después de las 5:00?

Ten en cuenta también que los niños anhelan la regularidad a la hora de acostarse (y en todo momento, de hecho). Cuando saben qué esperar y qué se espera de ellos, se sienten más seguros y a salvo.



Creo en ser amable con uno mismo: hoy en día es habitual compararnos a nosotros mismos y a nuestras familias con las fotos idílicas que se publican en las redes sociales. No puedo decirte cuántas personas me han confiado que creen que son una minoría en lo que respecta a tener un bebé que simplemente no quiere dormir. Créeme, no es así y no estás sola. El hecho de que tus amigas publiquen fotos de bebés durmiendo plácidamente no significa que sus hijos no se inquieten y se despierten tanto como los tuyos, sólo que esas fotos no aparecen en las redes sociales. Mi experiencia trabajando con padres de todo el mundo me dice que la mayoría de los padres tienen dificultades. No saben que las cosas pueden mejorar o no saben a dónde acudir en busca de ayuda... o sienten que serán juzgadas por querer enseñar a sus hijos a dormir mejor porque apenas pueden con ello. Entiendo lo desesperados que pueden sentirse los padres y, por suerte, el método Sleep Lady Shuffle puede ofrecerte soluciones que no sean desesperadas. Pero, por favor, intenta entender que no has hecho nada «malo». Sé amable contigo mismo: todos lo hacemos lo mejor que podemos como padres. ¡Y ten fe en que puedes mejorar el sueño de tu familia!

EL SUEÑO EXITOSO DE TU HIJO

Verás avances enseguida, pero espera unas semanas para consolidar los logros y ver cómo desaparecen los viejos patrones. A veces, lograrás el 90 % de tus objetivos en cuestión de días, lo que significa que tu vida será mucho más llevadera, pero puedes tardar más en lograr ese último 10 %. Ten paciencia y recuerda que aprender una habilidad (ya sea dormir, caminar, manejar un tenedor o utilizar el orinal) lleva tiempo. Las interrupciones de las rutinas, como una enfermedad, una mudanza, un viaje o que uno de sus padres se vaya por negocios, también pueden causar contratiempos temporales. Si mantienes una rutina constante, tu hijo debería absorber esos pequeños sobresaltos y volver a su horario normal en un período de tiempo razonable. Con los años, sus habilidades para dormir estarán tan consolidadas que podrá llevarlas a cualquier parte: de vacacio-

nes, a la casa de sus abuelos, más tarde a fiestas de pijamas, campamentos de verano e incluso a la universidad.

Antes de pasar al capítulo sobre el grupo de edad de tu hijo, lee los capítulos incluidos en la fase 1 de este libro, ya que contienen la información y los conceptos básicos que harán que el *coaching* del sueño sea mucho más eficaz y eficiente a largo plazo. El tiempo adicional que dediques a leer ahora te ahorrará muchas noches de insomnio en el futuro.

Madres solteras, padres solteros y parejas del mismo sexo

Sé que hay muchas maneras de formar una familia, y mi sistema Sleep Lady puede funcionar para todos. Puedo decirlo con confianza porque lo he visto. Es posible que debas hacer algunas adaptaciones aquí y allá, en particular si eres el único padre presente a la hora de dormir y el único que tiene que lidiar con despertares en mitad de la noche y con niños madrugadores. Obtén todo el apoyo que puedas de amigos y familiares y de otras madres y padres primerizos. Consulta mis consejos sobre el divorcio o la viudez en «Trauma familiar». Para las familias con dos padres, dado que ninguno de los dos está amamantando, hay un poco más de flexibilidad para dividir las responsabilidades de la hora de dormir y de la alimentación nocturna. Sin importar cuáles sean tus circunstancias, sé amable contigo mismo y descansa tanto como puedas, siempre que puedas.

Nota importante sobre cómo utilizar este libro

El método Sleep Lady Shuffle consta de dos fases distintas, además de lo que yo llamo mantenimiento, en el que solucionamos problemas o nos ocupamos de las regresiones durante el *coaching* del sueño. En los primeros meses de vida, que se abordan en la fase 1, «Modelar el sue-

ño», nos concentramos en llevar a casa al recién nacido y crear un vínculo con él, conocerlo, aprender técnicas adecuadas para calmarlo y establecer ritmos y rutinas básicas que ayudarán a los bebés a aprender a dormir. Es un método sutil pero eficaz. A muchos recién nacidos esta base les permitirá empezar a dormirse solos y permanecer dormidos toda la noche entre los cuatro y los seis meses. Otros bebés pueden necesitar más intervención, y mi método Sleep Lady Shuffle, que se enseña en la fase 2, «*Coaching* del sueño por edad aplicando el método Shuffle», proporciona un plan de acción estructurado pero respetuoso.

El método Sleep Lady Shuffle no está diseñado para recién nacidos y, en la fase 1 de esta nueva edición, ofrezco información que explicará por qué los recién nacidos no están listos para el *coaching* del sueño. Pero sí incluyo una sólida introducción para los padres que desean prepararse y comenzar de inmediato a desarrollar su confianza y la de su bebé. Este marco permitirá un *coaching* del sueño exitoso cuando sea el momento adecuado. Por lo general, no introduzco el *coaching* del sueño hasta aproximadamente los seis meses, que también es el momento en el que la mayoría de mis clientes también me buscan. Es como si el reloj interno de un bebé se activara alrededor de los seis meses y señalara que está listo para el *coaching* del sueño. Eso no quiere decir que algunos padres no hayan tenido éxito con el Sleep Lady Shuffle con un bebé sano de cuatro meses y medio. Pero no todos los bebés están listos para eso. De hecho, la ciencia nos dice que muchos de ellos no lo están. Consulta siempre con el médico de tu bebé antes de comenzar cualquier sistema de *coaching* del sueño.

La crianza de los hijos se basa en la constancia, la constancia y la constancia. Esto es especialmente cierto en lo que respecta al sueño. Espero que te tomes un poco de tiempo para familiarizarte con mi filosofía y los diversos elementos y temas recurrentes de mi sistema en la fase 1 de este libro (capítulos 2 a 6). Y cuando te hayas preparado para ponerlo en práctica, recuerda (y recuerda a tu cónyuge o pareja, o a cualquier otra persona con la que compartas el cuidado de los niños) la necesidad de constancia. Las investigaciones han demostrado que, independientemente del enfoque de sueño que elijas (y me siento muy honrada de que hayas elegido el mío), la constancia es el factor más importante para el éxito. He incluido en el apéndice información valiosa sobre recomendaciones para un sueño seguro y trastornos del estado de ánimo posparto. Desde un punto de vista práctico, saber

cómo crear condiciones para un sueño seguro te preparará para el éxito en el *coaching* del sueño. Pero igualmente importante es aprender a cuidarte a ti misma y controlar cómo te sientes emocionalmente, sobre todo mientras experimentas los cambios que trae la maternidad (y el agotamiento), porque eso te ayudará a cuidar tu salud y a determinar el momento adecuado para comenzar (y, a veces, pausar) el *coaching* del sueño. Es un placer para mí ofrecerte este libro. Contiene la información que recibirías si trabajaras directamente conmigo o con uno de mis Gentle Sleep Coaches certificados. Gracias por confiarle al método Sleep Lady Shuffle el bienestar de tu hijo y tu familia. Tú puedes lograrlo, y tu bebé también. Juntos, podréis dormir plácida y profundamente.

FASE 1



MODELAR EL SUEÑO

Un entrenador es una persona que enseña, dirige y apoya a quienes necesitan ayuda con su desarrollo. Un entrenador no participa directamente en el juego ni hace el trabajo por los jugadores. Incluso cuando el equipo pierde, el entrenador puede dar estrategias para hacerlo mejor la próxima vez, pero aun así no puede jugar el partido por ellos. Lo mismo ocurre con el sueño.

Nuestros hijos necesitan, ante todo, que les ayudemos a alcanzar sus metas de desarrollo y a adquirir hábitos saludables. Por eso creo que no debemos «entrenar» a nuestros hijos para que duerman, sino capacitarlos. Debemos seguir su ejemplo, comprender sus capacidades biológicas y emocionales en cada edad o etapa de su vida y trabajar en sintonía con sus ritmos naturales. Podemos ayudar a nuestros hijos a aprender a dormirse, pero no podemos seguir haciéndolo por ellos, no más allá de la etapa de recién nacidos.

Cuando tienen problemas para dormir, podemos empatizar, podemos tranquilizarlos, podemos guiarlos, podemos apoyarlos y, como el

entrenador, podemos ayudarles a adquirir las habilidades para hacerlo mejor la próxima vez. Pero luego tenemos que dejar que lo hagan ellos mismos.

Un gran deportista es tan bueno como su entrenador. Mi trabajo y mi pasión son ayudar a que tu hijo se convierta en un excelente durmiente, pero para eso primero tengo que ayudarte a ti a convertirte en un entrenador aún mejor. La fase 1 del programa Sleep Lady Shuffle es tu manual de entrenamiento para entender tu papel como formadora del sueño de tu hijo, sin importar la edad que tenga cuando decidas comenzar. Muchos conceptos fundamentales se repetirán a lo largo del libro porque es importante conocerlos antes de comenzar con el *coaching* formal del sueño. He incluido la mayoría en los capítulos siguientes con la esperanza de que una vez que conozcas las reglas básicas, las expectativas y la naturaleza del sueño, el *coaching* del sueño específico para su edad sea mucho más eficaz y eficiente. Por ahora, consideremos esta parte del programa (el modelado del sueño desde el nacimiento hasta los cinco meses) como el preludio para el *coaching* formal posterior.



Cuando tu recién nacido llega a casa

«Duerme ya» fue el consejo que Erika recibió de su hermana mayor mientras vestían juntas a Kaeden, su bebé, con su traje de «regreso a casa». Después de dos días de unión y recuperación en el hospital donde Erika dio a luz a Kaeden, llegó el momento de llevar al bebé a casa. «Durante las primeras tres semanas, todo lo que hacía Kaeden era dormir», recuerda Erika. «Así que cuando la gente me preguntaba: “¿Cómo duermes?”, no podía evitar pensar que era una pregunta extraña».

Puede que traer a un bebé a casa no sea un hito para tu hijo, pero para los padres, ¡sin duda es un hito que quedará grabado en la memoria! Nada dice «Ya eres padre» como encontrarse sentado en el asiento trasero de tu coche (probablemente por primera vez) con un pequeño ser humano mirando hacia atrás en la sillita para el coche. Es surrealista y memorable, ¡y no hay nada mejor! El 99% de las veces, el bebé hace el viaje en coche a casa con los ojos cerrados en un dulce sueño. Al igual que Erika, la madre de Kaeden, podrías pensar: «¿Enseñarle a dormir? Eso es pan comido».

Eso se debe a que los recién nacidos (desde el nacimiento hasta los tres meses) duermen mucho, ¡alrededor de dieciséis horas al día! Por eso, el *coaching* del sueño, también llamado «enseñanza del sueño» o «aprendizaje del sueño», no es habitual ni siquiera necesario para un recién nacido. He basado mi práctica en ayudar a los bebés a aprender a dormir en cualquier momento entre los seis meses y los seis años de edad. Creo que, si bien nunca es demasiado tarde para comenzar a

enseñar a un niño a dormir, podría ser demasiado pronto. De hecho, algunos expertos destacan la eficacia de la «extinción», o el método de dejar llorar, en bebés muy pequeños, pero no hay ninguna investigación que respalde esa práctica, según Macall Gordon, investigador de la Universidad de Antioch-Seattle y uno de mis Gentle Sleep Coaches (que ha analizado con minuciosidad la literatura científica sobre este punto). En efecto, ha habido poca investigación sobre lo que sucede en los bebés, incluso unos pocos meses mayores, para quienes los métodos de extinción o de dejar llorar no funcionan. Gordon señala además que la tasa de éxito de los métodos de extinción está sesgada erróneamente: no funciona en el 40 % de los bebés. E incluso si intentas enseñarle a dormir a tu bebé pequeño, los bebés suelen sufrir regresiones del sueño alrededor de los cuatro meses (es decir, su sueño empeora) que pueden hacer que la intervención temprana del sueño sea contraproducente. Por eso creo con firmeza en la necesidad de crear opciones que sean más respetuosas tanto para los padres como para el niño y dar a las familias más opciones sobre cómo abordar una parte tan difícil pero importante de la crianza.

Por eso, cuando llesves a tu bebé a casa, quiero que te concentres menos en las intervenciones conductuales para el sueño y más en prepararte para el éxito. Hay muchas cosas que puedes hacer ahora por tu pequeño dormilón, aunque no estés lista para enseñarle a dormir, sin importar la intervención para el sueño que elijas.

Por eso me gusta llamar a esta etapa la fase 1, la precursora del *coaching* del sueño. Por supuesto, al principio somos muy poco invasivos, simplemente estimulamos a los bebés para que empiecen a distinguir entre el día y la noche, la luz y la oscuridad. Más adelante, les enseñaremos a conciliar el sueño con menos ayuda por nuestra parte, a dormir intervalos más largos por la noche, a alargar sus siestas. Esas siestas, como veremos, serán importantes durante varios años porque los niños demasiado cansados que no duermen lo suficiente durante el día en realidad tienen más dificultades para dormir bien por la noche. Muchos padres tienen sentimientos encontrados sobre el *coaching* del sueño en estos primeros meses. Por un lado, las mamás y los papás quieren dormir y saben que sus bebés también necesitan dormir. Por otro lado, los bebés lloran y se quejan mucho. Los padres se preguntan por qué deben soportar más lágrimas u obligar al niño a derramarlas. De hecho, hay muchas menos lágrimas de las que uno se imagina. En estos

primeros meses, moldeamos el sueño con mucha delicadeza, y el bebé recibirá mucha tranquilidad, abrazos y mimos.

En los primeros meses de vida (normalmente entre los cero y los tres meses), nos concentramos en establecer ritmos y rutinas básicas que ayudarán a los bebés a aprender a dormir mejor. Puedes moldear suavemente los hábitos de sueño de algunos recién nacidos desde el principio y, con suerte, prevenir futuros problemas de sueño. También aprendemos un repertorio de técnicas relajantes que nos ayudarán a convertirnos en padres más seguros, capaces de ayudar a nuestros bebés a sentirse tranquilos y seguros, sin depender exclusiva o constantemente del pecho o del biberón. Considera este precioso tiempo como una fase de modelado del sueño y no como una fase del *coaching* del sueño. Aprecia estos primeros meses, que pasarán volando, como tu regalo de tiempo para vincularse con tu bebé. Pronto tendrás muchas oportunidades de preocuparte por el sueño.

Crear un vínculo con tu bebé

Algunos de nosotros sentimos un vínculo intenso desde el momento en que nace nuestro bebé. Para muchos otros padres, esa conexión apasionada no es tan inmediata y se sienten culpables. Sé amable contigo mismo. A menudo, esos sentimientos tardan días o semanas en surgir, e incluso pueden pasar algunos meses, un proceso continuo de intercambio positivo, hasta que los padres y los bebés formen un vínculo seguro. Si la tristeza persistente interfiere con el vínculo, solicita una evaluación para ver si padeces un trastorno del estado de ánimo posparto (consulta el apéndice B, «Trastorno del estado de ánimo en el posparto, tristeza posparto y depresión paterna»).

No hace falta ser una supermamá o un superpapá para crear el vínculo a medida que te vas familiarizando con tu bebé. Pero aquí hay algunas maneras de fomentar el vínculo que pueden resultarte intuitivas.

- Crea rutinas repetitivas y predecibles para tu hijo, no sólo a la hora de dormir, de comer y de bañarse. Ten un juguete especial a mano mientras le cambias los pañales o una canción favorita al comenzar tus paseos diarios.