



PARA NIÑOS ENTRE 0 A 5 AÑOS:

EL BOOM DE LOS
COACH
DE SUEÑO

Respaldados por certificaciones internacionales, los sleepcoaches —en su mayoría, mujeres— ayudan a los padres de niños menores de cinco años a que duerman toda la noche, lo antes posible, aplicando un mix de técnicas que se ajustan al estilo de crianza de cada familia. Son un fenómeno global que ya está en Chile.

SOFÍA BEUCHAT.

Llantos a las dos de la mañana. Levantarse, dar pecho o calentar una mamadera. Buscar el chupete regalón que está perdido en alguna parte de la cuna. Chequear el estado del pañal. Mecer la cuna. Tomar a tu hijo en brazos hasta que, luego de una hora, logra dormirse. Volver a acostarlo. Intentar volver a conciliar el sueño. No pasan más de dos horas cuando comienzan los llantos otra vez. Nuevamente hay que levantarse, ver qué pasa, intentar todos los caminos posibles para que el niño duerma. Y saber que no será la última vez esa noche. No lograr dormir bien, pese a turnarse con la pareja. Y pensar, cuando afuera el mundo está detenido en la oscuridad, en cómo arreglárselas para rendir al día siguiente en el teletrabajo, el telecolegio, la televidia.

En estos pandémicos tiempos en los que los adultos tienen sus propios desvelos, que una guagua no logre dormir de corrido es una tortura aún mayor. Y cuando esta situación se repite día tras día, los costos a pagar pueden ser muy altos.

—Si un miembro de la familia tiene un trastorno del sueño, toda la familia se ve afectada —advierte la doctora Evelyn Benavides, neuróloga del Programa de Medicina del Sueño de Clínica Universidad de los Andes y académica de la Escuela de Medicina de la misma universidad.

Desesperados, muchos padres piden consejos al pediatra de sus hijos, a sus amigos o familiares, a Google. También leen libros o navegan por Instagram, Facebook y chats en busca de datos, ideas y apoyo moral. Pero algunos están optando por un camino más práctico: contratar a un *sleepcoach* o asesor de sueño, cuyo rol es escuchar a los padres, entregarles orientaciones y luego acompañarlos en el camino de sus hijos hacia el sueño reparador. Para esto, trabajan con un *mix* de técnicas que buscan ajustarse a la dinámica y creencias particulares de cada familia. Chequean los avances, corrigen problemas y están ahí cuando los padres necesitan desahogarse.

Se trata de una figura que se popularizó hace unos cinco años en el primer mundo, aunque comenzó mucho antes. Violet Giannone, enfermera de profesión y directora de The Institute of Pediatric Sleep and Parenting, es una de las pioneras: la autora del libro “Baby Sleep Training in 7 Days” suma ya más de diez años de experiencia en consultoría de sueño. Por lo mismo, da fe de que el fenómeno va *in crescendo*, particularmente en pandemia, pues se trata de un servicio que se puede aprender y también ofrecer de manera completamente virtual. Actualmente, su centro certifica a unos 300 estudiantes al año. Asegura que un consultor de sueño, en el mercado estadounidense, puede ganar fácilmente cuatro mil dólares al mes, llegando a veces incluso a doblar ese monto.

—Con la pandemia, ha crecido la demanda por el aprendizaje en línea y cada vez más personas buscan opciones que les permitan trabajar desde su casa —dice Violet desde Connecticut, donde vive—. En paralelo, la pandemia también ha aumentado la demanda por el servicio de consultoría de sueño. Cada vez más padres teletrabajan y si su hijo no duerme bien, pueden estar pasándolo muy mal. Necesitan que sus hijos duerman bien, tanto en la noche como a la hora de su siesta, y que no estén cansados, irritables o peleando contra el sueño durante el día, cuando los padres necesitan trabajar.

Chile, por supuesto, no está ajeno a este fenómeno. La doctora Carolina Álvarez, neuropediatra del Centro del Sueño de Clínica Las Condes, cuenta que le ha tocado recibir en su consulta a padres que han contratado este servicio. Pero los resultados, según le cuentan, han sido “disparejos”:

—Entre mis pacientes hay gente que ha quedado muy contenta, porque le ha servido mucho, ha tenido una experiencia positiva con este servicio. Pero también hay padres que dicen que les han dado indicaciones que les han parecido extrañas, o que no corresponden, y probablemente por eso me van a consultar a mí.

CUANDO LO HAS INTENTADO TODO

Como el entrenamiento se hace en línea, muchos chilenos adquieren estos servicios sin importar dónde esté el consultor de sueño. Por ejemplo, la argentina Paula Boccardo, de @babysleepcamp y odontóloga de profesión, vive en Texas y desde allá ha atendido a muchos chilenos.

—Cuando llegamos a vivir a Estados Unidos decidimos convertirnos en padres, y emprender este viaje sin familias cercas para ayudarnos resultó ser una tarea hermosa, pero a la vez demandante y cansadora. Decidimos hacer un *sleep training* y nuestra vida cambió para siempre. Ahí algo hizo clic en mi cabeza y me dije: quiero ser yo quien les cambie la vida a las familias que no lo están pasando bien. Veo a muchos padres que sienten que lo han intentado todo y que su vida no puede seguir así —cuenta.

Sobre su proceso de certificación, dice:

—Toma 9 a 12 meses, dependiendo de la cantidad de horas que uno pueda dedicarle al día. Son muchas unidades y tienes que ir presentando casos prácticos. Estudias el ambiente en que tiene que dormir el bebé, sus hábitos y comportamientos, diferentes métodos a emplear, cómo



GETTY IMAGES

motivar y acompañar a los papás en el proceso.

También hay consultores de sueño chilenos que trabajan desde nuestro país, para Chile y el mundo. Es el caso de la diseñadora chilena Ivanna Huerta, quien trabaja como consultora de sueño desde hace unos ocho meses, cuando, junto a una socia, creó @BabyLabSleep. Ofrece planes para niños de 4 meses a 5 años desde 150 mil pesos; para hermanos adicionales desde cien mil y para mellizos o gemelos desde 350 mil.

Ivanna supo de esta posibilidad luego de que su hermana mayor, enfrentada al dilema de una guagua que no dormía, contactó a una consultora de sueño que la ayudó, vía *online*, desde Estados Unidos. De esto han pasado ya cuatro años.

—En ese tiempo no existía el servicio en Chile —cuenta Ivanna, quien es miembro de la Association of International Sleep Consultants.

—Los padres llegan a nosotros cuando están agotados, sienten que no pueden más y que ya intentaron todo lo que les dicen otros, incluidos los pediatras. Yo les pido que contesten un formulario, lo leo y después hablo con ellos a través de alguna plataforma *online* para explicarles lo que vamos a hacer. Tienen que tener claro que esto es un proceso, y que no van a tener resultados en una sesión. Luego, nos vamos comunicando por *e-mail*. Los vamos alentando a ir logrando cambios sin bajar los brazos ni frustrarse. En 14 días, la mayoría logra que sus hijos tengan un sueño nocturno consistente. Después vamos haciendo un seguimiento semanal —explica.

Ivanna cuenta que, durante la primera etapa, llega a comunicarse hasta dos o tres veces al día con los padres, porque “necesitan mucha contención”. Recalca que tienen muchas dudas y que el pediatra, por lo general, “no está ahí para guiarte en ese proceso”.

Para la consultora española Amelia Hunter, creadora de @babysleepsolutions (cuyos servicios parten en 470 euros), este rol de contención es la base de una buena consultoría y explica por qué hoy hay profesionales que se dedican a lo que antes se resolvía —o no— dentro de cada hogar.

—Hay muchos manuales y libros que te dicen qué hacer para ayudar a un bebé a dormir, pero para muchas familias es importante saber cómo hacerlo. Es fundamental empoderar a los padres y darles la confianza necesaria para que se sientan capaces de implementar, paso a paso, los nuevos hábitos de sueño en su familia. Se necesita un acompañamiento para saber cómo ir gestionando las reacciones que tu hijo pueda tener frente a estos cambios.

Una opinión similar tiene Polly Revaliente, enfermera inglesa radicada en España y certificada en Inglaterra y España, que trabaja desde la cuenta @pollysleeps.

—Hay una frase que dice que “los niños no nacen con un manual de instrucciones en la mano”, ¡y es verdad! Por eso, en muchos de los primerizos hay falta de confianza, y también una sobreinformación que hace que sea difícil saber qué es lo correcto para ti y tu familia. Hay muchas opiniones de familiares y amigos. Y como en el sueño influyen muchas cosas, a veces los padres tienen la impresión de que ya han hecho de todo para mejorar su situación y aún así no está funcionando. En muchos casos, mi trabajo



Violet Giannone dirige The Institute of Pediatrics Sleep and Parenting.



Dra. Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Universidad de los Andes.



La diseñadora chilena Ivanna Huerta creó junto a una socia @BabyLabSleep.



Dra. Carolina Álvarez, neuropediatra de Clínica Las Condes.

es reordenar un poco lo que ya están haciendo y explicarles por qué —acota, y luego recalca:

—El sueño es como un puzle y quizás por eso es tan difícil averiguar qué está pasando y cómo cambiarlo. Casi nunca hay un único problema.

¿MALOS HÁBITOS O PATOLOGÍAS?

Lo primero que hacen los consultores de sueño es descubrir qué costumbres de los padres, a la luz de lo que hoy se sabe sobre el sueño de las guaguas y niños pequeños, pueden resultar contraproducentes. Se enfocan en hábitos tan errados —y arraigados— como, por ejemplo, no respetar los horarios de siesta adecuados para cada edad, sobrecansar a los niños, darles alimentos que puedan caer pesados en su última comida o estimularlos con pantallas u otros elementos en horarios inadecuados. También sobrereactar ante los microdespertares, que son normales en el desarrollo de los niños menores de dos años, simplemente por no saber que existen. O tratar de que los niños duerman a las siete de la tarde en verano, con el sol aún en alto, sin oscurecer el lugar donde duermen.

Pero, a veces, los problemas de sueño de un niño pequeño pueden tener su origen en patologías que requieren de atención médica, y obviar esto puede traer consecuencias graves.

—Puedes ayudar a una familia que no sabe cómo hacer dormir a su hijo o ha implantado malos hábitos, y eso siempre es bienvenido, pero para eso previamente tienes que haber evaluado al niño y haber descartado que no tenga ninguna otra cosa importante. Si no, puedes tener un niño con un tumor cerebral y no darte a cuenta a tiempo —advierte la doctora Álvarez, neuróloga de Clínica Las Condes.

Según la especialista, son varias las causas para las dificultades relacionadas con la calidad del sueño que deben ser pesquisadas y tratadas médicamente. Entre ellas, el reflujo gastroesofágico, las alergias alimentarias, la epilepsia, la parasomnia, trastornos del desarrollo, enfermedades genéticas, patologías obstructivas “y un largo etcétera”.

Por eso, la doctora Benavides es enfática en que, aún en cuarentenas, es necesario que los niños pequeños asistan regularmente a lo que se conoce como “control del niño sano”. Esta instancia, asegura, es vital para ir detectando y descartando problemáticas que un consultor de sueño, incluso si viene del área de la salud, puede no estar preparado para identificar.

Por esta razón, a veces los consultores trabajan con la asesoría de equipos pediátricos, como es el caso de Amelia Hunter, de @babysleepsolutions: su socio, Fernando Ferreira, es un pediatra especializado en neonatología y sueño infantil. Por lo mismo, han trabajado con niños con alguna condición médica, como “ciertos retrasos en el desarrollo, un grado moderado a grave de plagiocefalia o con muy bajo peso”. Otros, como Ivanna Huerta, solo aceptan clientes que lleven una autorización firmada por el pediatra del niño. Pero es algo que —reconoce— por lo general es poco frecuente.

SÍ, TAMBIÉN VENDEN PRODUCTOS

La gran mayoría de estos consultores de sueño no termi-

na sus servicios en las asesorías por Zoom: también les venden a sus clientes desde ropa de guagua, chupetes y cunas hasta los “productos de apoyo” que ellos mismos recomiendan para ayudar a los niños a tener una buena calidad de sueño.

Entre los más solicitados están las cortinas *blackout* portátiles, que tienen la ventaja de que pueden llevarse al paseo a la playa o al asado en casas de amigos; también los saquitos de dormir, que impiden que los niños se destapen durante la noche y que los más grandes se caigan de sus cunas, y los *swaddles*, una especie de “tutos” con cierres de Velcro que arropan a los niños, impidiendo que se lleven las manos a la cara. Además, claro, de las máquinas de ruido blanco, que están muy en boga para niños de 0 a 4 meses. Según explica Ivanna Huerta, estas máquinas emiten un ruido “que es como el sonido del mar” y que “disfranza otras ondas que puedan interferir con el sueño de tu hijo”. Se trataría, según sus fabricantes, de una manera de llevar al niño de vuelta a las sensaciones placenteras que tenía dentro del útero, y así procurar la calma interior necesaria para un sueño profundo y reparador.

A la doctora Álvarez le parecen útiles las cortinas, en tanto la oscuridad favorece la liberación de la melatonina (conocida como “la hormona del sueño”) y también apoya el uso de los saquitos de dormir, mientras que los *swaddles*, dice, pueden dar buenos resultados en algunos niños y en

otros no. Las máquinas de ruido blanco, en cambio, no le parecen recomendables.

—No hay evidencia científica que las respalde —advier- te—. Puede ser que funcionen, pero el problema que yo veo es que acostumbras al niño a un estímulo que después va a requerir. ¿Y si sales de viaje y se te queda en la casa? La experiencia muestra que mientras más sofisticas el sueño, mientras más especial lo haces, mientras más parafernalia tienes que hacer para que el niño duerma, más difícil es después desacostumbrarlo a dormirse sin esos apoyos. Por eso, lo recomendable es ser lo más flexible posible.

Esta búsqueda de elementos —o acciones— de apoyo es, según Violet Giannone, el principal error de muchos pa- dres y una de las primeras cosas que un buen *sleepcoach* busca corregir, porque su meta es, justamente, lograr que el niño aprenda a dormirse sin ayuda.

—Esto incluye mecer las cunas, alimentar a los niños a cualquier hora, sacarlos a dar una vuelta en auto y cual- quier cosa o actividad que el niño requiera para dormir cuando no pueda hacerlo por sí mismo —concluye—. El bebé se vuelve dependiente de estos elementos y eso hace que no puedan dormir por su cuenta. Los niños tienen ciclos de sueño cortos y, cuando no pueden transitar de un ciclo a otro por sí mismos, se despiertan con frecuencia y lloran, pidiendo ese elemento de apoyo una y otra vez.

Y, de paso, despertando a los padres, una y otra vez. ■

“Mientras más parafernalia tienes que hacer para que el niño duerma, más difícil será que duerma sin esos apoyos”.