

Fecha: 26-02-2021

Medio: Las Últimas Noticias Segunda Edición - Chile

Supl. : Las Últimas Noticias Segunda Edición - Chile

Tipo: Deportes

Título: **Javiera Naranjo ahora es asesora de sueño infantil**

Pág. : 29

Cm2: 296,0

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

Sin Datos

Sin Datos

No Definida

La periodista dejó TNT Sports y trabaja orientando a familias

Javiera Naranjo ahora es asesora de sueño infantil

ALFREDO MARTINEZ

El 14 de febrero Javiera Naranjo, ex periodista de TNT Sports, se despidió de las transmisiones como reportera de cancha en el partido en que Deportes La Serena cayó de local por 2-0 ante Audax Italiano. Su adiós abrió otra puerta en su vida: estudió para transformarse en asesora de sueño infantil. Una disciplina que descubrió tras el nacimiento de su hija, Mila, y que comenzó a perfeccionar hasta ponerlo en práctica a través de Crea Sueño (@crea.sueno en Instagram).

"Investigué sobre el tema y busqué la opción de certificarme. Luego ingresé a Family Sleep Institute de México y empecé a estudiar online en 2020. Ahora estoy haciendo una certificación en The Happiest Baby del doctor Harvey Karp de Estados Unidos, que tiene que ver con el primer trimestre de los recién

nacidos y cómo calmar el llanto. En octubre partiré con otra certificación en neurociencia en España", cuenta.

"La asesoría consiste en que me respondan un formulario bien extenso, analizo el panorama familiar, detecto los errores y qué hay que mejorar. Los problemas son horarios malos, siesta insuficiente o que los acuestan muy tarde. Aunque la mayoría es porque los niños no saben dormirse sin un estímulo externo, o sea, sin los padres a su lado, haciéndoles cariño o sin la pechuga de la mamá o la mamadera. Luego recomiendo lo que el niño necesita, horas y horarios de sueño, se planifica una reunión online, explico la base del sueño infantil y se elige un método en conjunto. Yo trabajo con los graduales que son el acompañamiento mientras se queda dormido, contener con los brazos, cariño o besos", sostiene Naranjo.

Pablo Brockmann, director del Centro

Pediátrico del Sueño de la Red de Salud UC Christus, explica la trascendencia del sueño infantil. "Es súper importante por varios aspectos biológicos como el neurodesarrollo. Favorece la memoria, el aprendizaje, el desarrollo normal y es trascendente en la alimentación, obesidad, nutrición y hormonas. Para el futuro del niño se genera una higiene del sueño, saber dormir bien, los horarios adecuados y las horas necesarias. Un recién nacido puede dormir doce o catorce horas. La siesta también es muy importante para mantener el ritmo circadiano, que es como un reloj interno", agrega el académico.

Javiera, esposa de Marko Biskupovic, jugador de Deportes La Serena, ha asesorado cerca de cuarenta familias, con niños que van entre los cuatro meses y los seis años de vida. "Hemos tenido muy buenos resultados, con niños de distintas edades y realidades. Desde niños que no dormían nada hasta otros a los que era difícil sacarlos del pecho de la mamá. Respondo muchas dudas en Instagram y me hace feliz que me digan cómo les cambió la vida, las ganas que muestran por tener otro hijo o cómo mejora la relación de pareja", sostiene.

"Hemos tenido muy buenos resultados. Desde niños que no dormían nada hasta otros a los que era difícil sacarlos del pecho de la mamá", cuenta.



Javiera aprendió del sueño infantil a través de su hija Mila.