



*What is Preventing Your Baby from Sleeping Through the Night?*

## ¿Qué está Impidiendo a Su bebé Dormir Durante Toda la Noche?

*Aquí hay algo que te sorprenderá —*

Aunque todos deseamos que nuestro bebé duerma, nuestras emociones a veces nos detienen de animar cambios en los hábitos de dormir de ellos. Veamos si algo está impidiendo tu camino.

### **Conociendo Tus Propios Objetivos**

La sociedad nos hace creer que los bebés “normales” duermen durante toda la noche desde su segundo mes de vida; las investigaciones indican que esto es más bien una excepción que una regla. El número de familias pasando por tu situación podría formar una flota de barcos.

*“Durante nuestra última reunión un papá trajo a colación el hecho de que su hija de dos años todavía no dormía toda la noche. Aprendí que de 24 niños pequeños solamente seis de ellos dormían toda la noche.” — Robin, madre de Alicia de trece meses de edad.*

Ud. tiene que descifrar en dónde está su problema. ¿Será, la rutina de su bebé, su manejo de esa rutina, o simplemente está en la mente de otros? Si dices que quieres cambiar los hábitos de dormir de tu bebé porque interfieren con el resto de la familia, entonces estás listo para hacer cambios. Pero si alguien te está obligando o forzando para hacer estos cambios porque la Tía Beulah dice que así debe ser, es hora de pensar largo y profundo.



¿Ciertamente, si tu pequeño te está despertando cada hora o dos, no tiene que pensar mucho en la pregunta “esto me esta interrumpiendo?”

Obviamente lo está. Pero si su bebé se está despertándote una o dos veces durante la noche, es importante que tu determines exactamente cuanta interrupción esta causando este patrón, y tu decides en un objetivo realista.

🍀 Empiece hoy contemplando estas preguntas:

- ¿Estoy contenta con la forma cómo están las cosas, o me estoy volviendo, resentida, enojada, o frustrada?
- ¿Cómo está afectando negativamente esta rutina de noche a mi matrimonio, mi empleo, y mis relaciones con mis otros hijos?
- ¿Mi bebé está saludable, contento, y descansado?
- ¿Estoy yo, saludable, contenta, y descansada?

Una vez contestada estas preguntas, entenderás mejor no solamente lo que está pasando con el sueño de tu bebé, pero estarás consciente de cuán motivada están para cambiar.

### **Renuencia de Soltar el Cuidado Nocturno**

Un vistazo largo y tendido a tu corazón talvez te sorprende. Quizás encuentras que realmente te gusta esas horas tranquilas y quietas cuando no hay nadie más a tu alrededor. Recuerdo una vez, a media noche cuando estuve dando de mamar a Coleton a la luz de la luna. La casa estaba completamente quieta, pacíficamente callada. Mi esposo, Abuela y los tres niños mayores estaban dormidos. Acaricié, su pelo, su piel tan suave, me maravillé de este pequeño a mi lado y este pensamiento me sobrevino. “*¡Me gusta esto!*” Me gusta estos momentos silenciosos que compartimos durante la noche.” Entonces comprendí que necesitaba desear hacer un cambio antes que habría éxito en formar una rutina de dormir.

*continued...*



*What is Preventing Your Baby from Sleeping Through the Night? continued...*

Ud. talvez necesita observar sus propios sentimientos. Si encuentras que estás realmente lista para hacer un cambio, necesitas darte permiso de terminar con esta fase de desarrollo de la vida de su bebé y moverse a otra fase en esta relación.

### ***Preocupación por la Seguridad de su Bebé***

¡Nosotros los padres nos preocupados por nuestros bebés, y deberíamos de hacerlo! Cada despertar de nuestro bebé nos asegura que está bien — durante toda la noche. Nos acostumbramos a estos chequeos; nos asegura continuamente que nuestro bebé esta bien.

*“La primera vez que mi bebé durmió cinco horas seguidas, me desperté en un sudor frío, casi me caigo de la cama y salí corriendo por el pasillo. Estuve tan segura que algo terrible había sucedido, casi lloro cuando encontré que mi bebé dormía plácidamente.” — Azza, madre de Laila de siete meses.*

Padres que duermen junto con su bebé no están exentos de estos temores. Aún cuando duermes al lado de tu bebé, te encuentras chequeándolo frecuentemente durante la noche. El está durmiendo por largo tiempo, pero Ud. no, porque todavía está de vigilante de seguridad.

Estos son preocupaciones normales, que tienen sus raíces en los instintos naturales de proteger a tu bebé. Una vez que puedes asegurarte que su bebé está seguro mientras tu duermes, habrás tomado el primer paso para ayudarlo a dormir toda la noche.

### ***Creencias que las cosas cambiarán por Sí Solo***

Puedes tener la esperanza que una noche, tu bebé en forma mágica dormirá durante toda la noche. Quizás tienes los dedos cruzados pensando, “va a pasar esta etapa”, y no tendré que hacer nada diferente. En verdad, es muy raro el niño acostumbrado a despertarse por la noche de repente decide dormir durante toda la noche por sí solo.



¡Posiblemente esto te pase a ti, pero tu bebé quizá tenga dos, tres, o cuatro años cuando sucede! Decídate ahora, si tienes la paciencia para esperar tanto tiempo, o si estás preparada para iniciar el proceso ya.

### ***Muy Fatigada para Iniciar el Cambio***

Un cambio requiere esfuerzo, y esfuerzo requiere energía. Cuando estás exhausta, talvez encuentras que es más fácil mantener las cosas como están en vez de probar algo diferente. En otras palabras, cuando el Bebé se despierta por quinta vez esa noche, y estás desesperada por dormir, es tan fácil recurrir a la forma más fácil de regresarlo a dormir (mecer, amamantar, dar el chupete) antes de probar algo diferente.

Solamente el padre que se encuentra privado de sueño entiende lo que estoy diciendo aquí. Otros darán este consejo en forma calmada *“Si las cosas no van como deben, simplemente cambia lo que estás haciendo.”* En realidad, cada despertar de noche te pone en un estado mental nublado y lo único que deseas es dormir — ideas nuevas parecen requerir demasiado esfuerzo.

Para ayudar a tu bebé a que duerma bien, tendrás que obligarte a hacer algunos cambios y seguir tu plan, aún a media noche, y aunque sea la décima vez que el bebé te ha llamado.

Después de leer este artículo y estás segura que tu bebé esta listo, *es tiempo de hacer un compromiso hacia el cambio.* Este es el primer paso y a la vez un paso muy importante para ayudar a su bebé a dormir durante toda la noche.

This handout was created by Family Information Services ([www.familyinfoserv.com](http://www.familyinfoserv.com)) and is excerpted from *The No-Cry Sleep Solution: Gentle Ways to Help Your Baby Sleep Through the Night*, (McGraw-Hill, 2002) by Elizabeth Pantley, Seattle, WA.  
Email: [elizabeth@pantley.com](mailto:elizabeth@pantley.com) Website: [www.nocrysleepsolution.com](http://www.nocrysleepsolution.com)  
Reprint permission granted for nonprofit educational use. *The No-Cry Sleep Solution* will be available soon in Spanish.