

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

Sueño infantil y apego: desarrollo de vínculos saludables. Cómo mejorar el descanso de las familias. Estrategias basadas en evidencia.

Porto, Anahi.

Cita:

Porto, Anahi (2024). *Sueño infantil y apego: desarrollo de vínculos saludables. Cómo mejorar el descanso de las familias. Estrategias basadas en evidencia. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/636>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/p1r>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

SUEÑO INFANTIL Y APEGO: DESARROLLO DE VÍNCULOS SALUDABLES. CÓMO MEJORAR EL DESCANSO DE LAS FAMILIAS. ESTRATEGIAS BASADAS EN EVIDENCIA

Porto, Anahi

Instituto Profesional de Sueño Infantil. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El sueño infantil es un motivo frecuente de consulta en salud y educación. Este artículo proporciona estrategias basadas en evidencia científica para promover vínculos saludables a través de un descanso adecuado. Se destaca la importancia de comprender la fisiología del sueño infantil, fomentar un apego seguro y promover la lactancia materna. La teoría del apego de John Bowlby es fundamental para entender la relación cuidador-bebé. Un apego seguro con un cuidador receptivo asegura el desarrollo cognitivo y emocional del niño. Se identifican cuatro tipos de apego: seguro, inseguro-avoidante, inseguro-ambivalente y desorganizado, cada uno con implicaciones diferentes para el sueño infantil. Estrategias clave incluyen establecer rutinas de sueño flexibles, responder a las señales del bebé y apoyar la lactancia materna. El enfoque debe ser sensible y adaptativo, promoviendo un entorno seguro que fomente la confianza y autonomía del niño, mejorando así la calidad del sueño y el desarrollo emocional de las familias.

Palabras clave

Sueño infantil - Apego - Lactancia materna - Desarrollo emocional

ABSTRACT

CHILD SLEEP AND ATTACHMENT: DEVELOPING HEALTHY BONDS. IMPROVING FAMILY REST. EVIDENCE-BASED STRATEGIES

Child sleep is a common concern in health and education. This article provides evidence-based strategies to promote healthy bonds through adequate rest. It highlights the importance of understanding the physiology of child sleep, fostering secure attachment, and promoting breastfeeding. John Bowlby's attachment theory is essential for understanding the caregiver-infant relationship. A secure attachment with a responsive caregiver ensures the child's cognitive and emotional development. Four types of attachment are identified: secure, insecure-avoidant, insecure-ambivalent, and disorganized, each with different implications for child sleep. Key strategies include establishing flexible sleep routines, responding to the baby's cues, and supporting breastfeeding. The approach should be sensitive and adaptive, promoting a safe environment that fosters the child's trust and autonomy, thus improving sleep quality and the emotional development of families.

Keywords

Child sleep - Attachment - Breastfeeding - Emotional development

El sueño infantil representa uno de los motivos de consulta más frecuentes entre los profesionales de la salud y la educación. Este artículo tiene como propósito proporcionar información basada en evidencia científica para promover el desarrollo de vínculos saludables a través de un descanso adecuado de las familias. Se destaca la importancia de comprender la fisiología y evolución normal del sueño en las infancias, fomentar un apego seguro y promover la lactancia materna, todo respaldado por la evidencia más reciente. Nos centraremos en el vínculo de apego y el sueño infantil, resaltando la vigencia de la teoría del apego como uno de los conceptos más revolucionarios del desarrollo infantil en los últimos 60 años.

Teoría del Apego.

Para mejorar el sueño infantil y orientar a las familias, es esencial comprender el vínculo entre el sueño y el apego. Pero no podemos centrarnos en el sueño del bebé solamente, citando a Ibone Olza (6), señalamos que la mirada perinatal nos aporta luz sobre la importancia de contemplar al bebé poniéndolo en el centro junto con su madre. El Sueño infantil, no puede estudiarse de forma aislada, es el Sueño de la diada, de ese cuidador/a y ese bebé.

En los primeros años de vida, la relación cuidador-bebé es crucial. La teoría del apego, desarrollada por John Bowlby, se centra en la interacción entre el bebé y su cuidador principal, generalmente la madre. Un ser humano necesita desarrollar una relación con al menos un cuidador principal para su desarrollo social y emocional.

El apego es la primera relación significativa del recién nacido y se desarrolla durante el primer año de vida. Un apego seguro con un cuidador estable y receptivo asegura un adecuado desarrollo cognitivo y emocional del niño. La meta biológica es la supervivencia y la meta psicológica es la seguridad. Los niños se apegan a quienes cuidan de ellos para sobrevivir y sentirse seguros.

Tipos de Apego.

Existen cuatro tipos de apego:

1. **Apego seguro:** Cuidador estable y continuo. Los niños se sienten seguros y tranquilos con sus cuidadores. El bebé tiene la experiencia de una respuesta eficiente (confiable y disponible) de la figura de apego. Frente a situaciones de estrés: este bebé busca la figura de apego para calmarse. Se determinaron dos características para la promoción del apego seguro: La capacidad para ser sensibles a las necesidades de este niño (los cuidadores podían decodificar las necesidades) y estaban disponibles (respondían de forma rápida y adecuada). El apego seguro se correlaciona con una trayectoria de desarrollo sano.
2. **Apego Inseguro-Evitativo:** Las figuras de apego de estos niños se habían mostrado relativamente insensibles a las peticiones del niño y rechazantes. Respuestas reiteradas del ambiente no adecuadas. Los niños evitan la cercanía con el cuidador. Tienen la experiencia de una figura de apego poco capaz de responder con sensibilidad y poco disponible. Frente a situaciones de estrés: Tiende a arreglarse solo, no espera que el cuidador les aporte una solución que los calme, buscan y esperan poco. Parecen independientes de forma precoz.
3. **Apego Inseguro-Ambivalente:** Las figuras de apego de estos niños se habían mostrado sensibles y cálidas en algunas ocasiones y frías e insensibles en otras. Los niños muestran ansiedad y no están seguros de la disponibilidad del cuidador. Tiene la experiencia de una figura de apego impredecible. Frente a situaciones de estrés: maximiza conductas de apego (búsqueda, llanto, aferramiento) Dificultad para calmarse y regularse.
4. **Apego Desorganizado:** Se trata de los niños que muestran la mayor inseguridad. Los niños muestran comportamientos confusos o contradictorios hacia el cuidador. Tiene la experiencia de una figura de apego desconcertante, atemorizante, incapaz. Frente a situaciones de estrés: estrategias incomprendibles e incoherentes.

La regulación del sueño en los bebés y la importancia del apego y la flexibilidad en este proceso.

Es crucial entender que los bebés pequeños no son capaces de autorregularse; necesitan la presencia y el contacto físico de su figura de apego. Dejarlos llorar sin responder a sus necesidades transmite el mensaje de que no pueden contar con su figura de apego en momentos de necesidad. Este enfoque no sólo es contraproducente, sino que puede afectar negativamente su desarrollo emocional.

Sin embargo, esto no significa que no haya estrategias para mejorar los hábitos de sueño. Podemos ayudar a los bebés a establecer rutinas de sueño flexibles que fomenten hábitos saludables. Es esencial mantenerse atentos y receptivos a las necesidades de cada día madre/cuidador-bebé, generando un entorno de seguridad que fomente la confianza. Al lograr

confianza, fomentamos la autonomía del niño, lo cual es crucial para su desarrollo. Al tener confianza podrá tener este bebé un sueño tranquilo.

Promover un sueño tranquilo implica quedarse con el bebé para calmarlo, evitando dejarlo llorar solo. La presencia y el contacto físico son vitales para ayudarlos a regularse. Es importante reconocer que lleva tiempo para que los bebés aprendan a dormirse por su cuenta, y durante este proceso, la flexibilidad y receptividad a sus necesidades son clave.

¿Qué podemos hacer? Ser flexibles y receptivos, adaptándonos a las necesidades individuales de cada niño/bebé. Es fundamental seguir las señales de cada niño y valorar los diferentes aspectos de su sueño.

Debemos promover un enfoque basado en la observación y la respuesta sensible a las necesidades del bebé, fomentando un entorno seguro que construya confianza y, eventualmente, autonomía. Este enfoque no solo mejora la calidad del sueño, sino que también contribuye al desarrollo emocional y psicológico saludable de las familias.

Con respecto al colecho, entendiéndolo como el dormir en la misma superficie bebé-figura de apego, se demostró que realizar colecho no garantiza el apego seguro.

Tipo de apego y sueño.

El tipo de apego influye en los patrones de sueño. Los bebés con apego seguro tienden a dormir mejor, ya que se sienten protegidos y tranquilos cerca de sus cuidadores durante la noche. La presencia de los cuidadores brinda una sensación de protección que favorece un sueño reparador.

Estrategias para Promover un Apego Seguro y un Sueño Saludable:

1. **Establecer Rutinas de Sueño Flexibles:** Observar al bebé y adaptarse a sus necesidades específicas.
2. **Mantenerse Atentos y Receptivos:** Responder a las señales del bebé para generar seguridad y confianza.
3. **Apoyar la Lactancia Materna si hay deseo de amamantar:** La lactancia materna fortalece el vínculo afectivo y proporciona confort al bebé.

Implicaciones de la Depresión Postparto (DPP) en el Sueño Infantil:

Las madres con síntomas de DPP sin tratamiento pueden ser menos sensibles y no responder de manera consistente a las necesidades del bebé, lo cual puede afectar negativamente el sueño infantil.

Se realizó un estudio (3) con madres con síntomas de depresión en el tercer trimestre de gestación y durante el posparto: encontraron un vínculo entre los síntomas de depresión materna y los problemas de sueño del bebé. El bebé presenta un sueño más intranquilo, para promover una mayor reactividad y más vigilan-

cia en sus madres, lo que a su vez retroalimenta el problema de sueño de ambos. Es una problemática compleja, por lo cual es crucial una rápida detección y tratamiento de la DPP, ya que puede afectar los vínculos y el correcto desarrollo de ese bebé. Los indicadores de desarrollo emocional con respecto al sueño de la primera infancia (4) señalan:

Signos positivos del desarrollo: El bebé está tranquilo y confiado en su entorno, poco a poco puede aceptar separarse del adulto que lo cuida para dormir. Va logrando diferenciar el día de la noche.

Signos negativos ruidosos del desarrollo: Es un bebé que no puede separarse de su cuidador, ni puede sustituir al cuidador por un objeto transicional. No puede establecer aún la confianza básica que le permite relajarse y entregarse al sueño, entonces se despierta infinidad de veces tanto durante el día como por la noche.

Signos negativos silenciosos del desarrollo: Es un bebé que está totalmente retraído de su entorno, que puede manifestar un insomnio tranquilo: pasar muchas horas despierto en su cuna sin pedir nada, sin jugar, sin llamar. O puede dormir muchas horas seguidas (más de 10) sin despertarse para comer, para jugar, o simplemente estar con otras personas.

¿Cómo promover un desarrollo emocional favorable y un apego seguro?

Atender y responder a las necesidades del bebé para su alimentación, sueño e higiene. Organizar rutinas flexibles para las actividades en base a la observación del bebé. Responder a sus vocalizaciones y movimientos. Mostrar disponibilidad para tranquilizarlo ante situaciones de estrés. Comunicar afecto al bebé: besos, caricias, miradas.

Como profesionales de la salud, debemos estar atentos a los indicadores de sufrimiento psíquico en las familias, conocidos como señales de alarma. Estas señales no constituyen un diagnóstico, pero pueden estar interfiriendo en un correcto vínculo de la diada y en el sueño del bebé. La detección temprana de sufrimiento psíquico es esencial para intervenir oportunamente. Eventos estresantes, dificultades en el vínculo, dificultad para realizar tareas.

Decaimiento anímico, ansiedad, irritabilidad.

Miedo recurrente, que no se alterna con momentos de disfrute.

Trastornos del sueño: obsesiones o ansiedades persistentes que alteran el sueño.

Dificultad para conectar con el bebé.

Sensación de rechazo constante hacia el bebé.

Sensación de extrañamiento de la realidad o alucinaciones.

Ideas de muerte o suicidio.

La intervención oportuna es un factor protector crucial para el desarrollo emocional. Al intervenir a tiempo, podemos prevenir problemas mayores y asegurar un desarrollo saludable para las familias.

Factores protectores de la salud mental en esta etapa.

1. SOSTÉN

- La ayuda del entorno, que incluye a la pareja, familia, amigos y otras madres (tribu), es esencial no sólo en términos emocionales, sino también de apoyo real y tangible. La desaparición de la familia ampliada en la crianza ha generado una necesidad imperiosa de crear redes de apoyo que faciliten el entorno. Este es un problema social, especialmente evidente en las grandes ciudades, y no es simplemente una cuestión individual de cada familia.

3. LUZ SOLAR

- La exposición a la luz solar es crucial para la regulación de los ritmos circadianos.

4. INFORMACIÓN

- Conocer y comprender la fisiología y evolución normal del sueño en las infancias permite ajustar expectativas. Como profesionales de la salud, uno de nuestros roles más importantes es la psicoeducación: informar a las familias para que adquieran confianza en sus habilidades y comprendan el proceso natural del sueño de los bebés. Esto les ayuda a saber qué esperar, cómo mejorar el sueño y cómo acompañar los procesos de sus hijos/as. Este conocimiento fortalece la autoestima de la familia y el vínculo con el bebé.

5. DESCANSO

- Es fundamental propiciar momentos de descanso adecuados para los cuidadores. El descanso adecuado de los cuidadores repercute directamente en su capacidad para brindar el cuidado necesario a los niños/as.

6. LACTANCIA

- La lactancia materna está asociada con niveles más bajos de depresión posparto (DPP), según estudios recientes (1). Fomentar y apoyar la lactancia materna no solo tiene beneficios nutricionales, sino también psicológicos y emocionales para la madre y el bebé.

Estos factores protectores deben ser promovidos y apoyados por profesionales de la salud para asegurar un desarrollo emocional saludable tanto para el bebé como para los cuidadores. Nuestro papel es intervenir oportunamente y de manera efectiva para garantizar que estos factores sean integrados en la vida diaria de las familias.

Conclusión.

Promover un apego seguro y un sueño saludable en los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo emocional y cognitivo tanto de las infancias como de sus familias. Es esencial que los profesionales de la salud integren enfoques científicos y respetuosos del sueño infantil en sus consultas, considerando siempre las necesidades individuales de cada diada cuidador/a-bebé.

BIBLIOGRAFÍA

- Alimi, R., Azmoude, E., Moradi, M., & Zamani, M. (2022). The association of breastfeeding with a reduced risk of postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. *Breastfeeding Medicine*, 17(4), 290-296. <https://doi.org/10.1089/bfm.2021.0183>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*.
- Castro Dias, C., & Figueiredo, B. (2021). The relationship between maternal depression and infant sleep problems. *Journal of Sleep Research*, 30(1), e13363.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), & Fundación Kaleidos. (2012). *Desarrollo emocional: Clave para la primera infancia*.
- Moneta, M. E. C. (2014). Apego y pérdida: Redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265-268.
- Olza, I. (2021). Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 41(139), 23-35. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352021000100003>
- Siegel, D. J. (n.d.). *Apego y comprensión del sí mismo: Ser padre pensando en el cerebro*. UCLA School of Medicine, Foundation for Psychocultural Research, UCLA Center for Culture, Brain and Development, Center for Human Development.