

TRATAMIENTO CONDUCTUAL DEL INSOMNIO INFANTIL

“Educar a un niño... es como sostener en la mano una pastilla de jabón, si aprietas mucho sale disparada, si la sujetas con indecisión se te escurre entre los dedos. Una presión Suelta pero firme, la mantiene sujeta”.



“Los problemas de sueño en la infancia son una fuente de estrés familiar y puede perturbar gravemente el bienestar paterno”.

(Avi Sadeh et al. Sleep Medicine Reviews 14 (2010)89-96.

- fatiga/ansiedad
- inseguridad
- angustia/desesperación

“Discrepancias e inconsistencias entre creencias relacionadas con el sueño, emociones, prácticas conductuales y experiencias propias, contribuyen a confusión”

EVALUAR...

- el temperamento del niño
- el o los estilos educativos
- coherencia
- firmeza
- diferencias de opinión
- uso de límites
- establecimiento de rutinas y hábitos

En general todos los factores paternos que pueden contribuir o mantener los problemas de sueño.

¿QUIÉN MANDA EN CASA?

EVALUAR...

Ø **Intervención nocturna de los padres**

(Los bebés de 9 meses con padres al iniciar el sueño se despiertan más que los que no están. Adair et al. Pediatrics 1991;87:500-4).

(Excesiva actividad física de consuelo combinada con reducir estímulos de autonomía del bebé, Estaban asociados a problemas de sueño. Morell and Cortina-Borja. Infant child Dev 2002;11:17-41).

(La presencia paterna al inicio del sueño es el factor más fuertemente asociado con no dormir menos de 6 horas consecutivas por la noche entre los 17 y los 29 meses)

Ø **Creencias de los padres**

(“Debo responder inmediatamente si mi hijo llora por la noche” “¿y si está angustiado?”, “si mi hijo no duerme por la noche, soy mala madre”; enfado ante la demanda: “no quiero que sea tan Exigente” ...). (Los padres acuden para calmar a sus hijos y mantienen el problema)

(Si tienen dificultades en establecer límites, existe un gran riesgo de favorecer un problema)

Ø **El tipo de apego**

(El apego inseguro/ambivalente favorece los problemas de sueño; el problema es que el apego se convierta en dependencia)

(Si las madres están presentes físicamente para disminuir la ansiedad de los niños, estos aprenden a depender para regular sus emociones y experimentan angustia cuando se produce la separación. Paret)

Ø **Ansiedad de separación**

(La falta de proximidad durante la noche provoca ansiedad en el cuidador. Altos niveles de ansiedad de separación están relacionados con mayor sensibilidad a las señales de peligro de los niños, proximidad física al acostarse y mayor intervención durante la noche. Hock)

Ø **Personalidad de los padres**

(influye en la forma de procesar la información y percibir el desarrollo, expectativas e interacciones con los niños. Los trastornos de sueño pueden ser una experiencia muy estresante que altera el bienestar parental)

INTERVENCIÓN...

- Reducir la angustia y desesperación
- Comprender todos los factores paternos, haciéndoles entender cómo su actitud y su estado emocional puede influir e incluso agravar el problema
- Reestructuración de creencias irracionales
- Reestructuración de expectativas irracionales
- Modificar intervenciones inadecuadas.

La percepción y expectativas realista y las prácticas para promover el sueño son las mayores estrategias para resolver los problemas de sueño.

La Psicoeducación tiene un nivel de evidencia I-II (*American Academy of Sleep Medicine Report. Practice parameters for behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children Sleep2006;29,10:1277-1281*)

SUEÑO: DIA/NOCHE; los problemas de sueño no son problemas de noche solamente, y que lo que sucede por el día repercute en la noche, al igual que lo que sucede de noche repercute en el día.

RECORDAR A LOS PAPAS...

- nada es lo mismo para un niño que para otro
- coherencia
- consecuencias, que no castigos
- límites
- no ceder ante las súplicas
- no es = no
- explicar las excepciones
- importancia de la comunicación no verbal

RECORDAR LA IMPORTANCIA DE ...

- fijar límites claros que ayudan al niño a sentirse más seguro para descubrir el mundo, aprender a predecir consecuencias y a integrar las normas que rigen el mundo.
- Dar normas sencillas y claras
- Tono de voz firme pero sin gritar

“si no tengo claro lo que está bien o mal, no actúo con seguridad”.

TECNICAS PARA INCREMENTAR CONDUCTAS...

- **REFUERZO**: positivo o negativo. Ajustar el premio al esfuerzo, premiar el proceso y relacionarlo con la conducta.
A menor edad, más inmediato
Si no puede ser inmediato usar puntos
No se puede quitar si está conseguido
- **MOLDEAMIENTO** : reforzar la conducta aproximativa
- **INSTIGACION**: se incita a hacer la acción. Si es necesario se le ayuda físicamente.
- **MODELADO**: usar un modelo para iniciar una conducta nueva. Reforzar la conducta nueva. Modelo similar al sujeto.

TECNICAS PARA DISMINUIR CONDUCTAS...

- **EXTINCION**: atención en cuanto deja de dar las respuesta. Tren de respuesta. Refuerzo de conductas alternativas.
Extinción no modificada (nivel de evidencia I-II)
Extinción graduada (nivel evidencia I-III)
Extinción graduada con presencia de los padres (nivel evidencia I-II)
American Academy of Sleep Medicine Report. Practice parameters for behavioral treatment of bedtime problems and night wakings in infants and young children Sleep2006;29,10:1277-1281

- **CONTROL DE ESTIMULOS:** dar instrucciones claras, delante del niño, mirándolo a la cara, tono de voz adecuado, reservar la orden solo cuando se vaya a hacer cumplir.
- SACIACIÓN:
- **TIEMPO FUERA:** situar al niño en un sitio donde no obtenga ningún refuerzo. Un minuto por año. No olvidarse del niño. “cuando te tranquilices hablamos”. Recogerlo sin comentarios ni amenazas.
- SOBRECORRECCION
- COSTO DE RESPUESTAS
- **CASTIGO:** no elimina la conducta. Modelo poco adecuado. Fomenta rabia y frustración. Si se aplica no se sorprende, no se levanta y el tono ha de ser neutro. Debe mantener relación con la infracción y reforzar la conducta alternativa.

*“mejor premiar la buena conducta que castigar la mala”
“mejor consecuencias que castigo”*

A MODO DE CONCLUSIÓN...

- transmitir seguridad a los padres
- dar normas claras, en número limitado y adecuadas para la edad del niño
- una detrás de otra
- no pedir lo que no puede hacer
- siempre la misma norma en cualquier situación
- no ceder ante las súplicas
- atención positiva es el mejor regalo
- no prestar atención a las conductas negativas
- mejor aplicar consecuencias que castigos
- mantener las consecuencias

Magdalena Cubel Alarcón.

Psicóloga Clínica.