

Práctica y paciencia son la clave para lograr el objetivo

## Trick and Sleep: nieta de Don Francisco es entrenadora de sueño para bebés

NICOLÁS VILLAGRA

“Yo tengo gemelas que hoy tienen dos años. Entonces cuando nacieron me pregunté, tiene que existir una manera de dormir, porque esto es una locura. Entonces yo me hice una asesoría de sueño, con eso las niñas comenzaron a dormir y a mí me cambió la vida”, comentó Yael Numhauser sobre sus experiencias con el entrenamiento de sueño para sus bebés.

Yael es una de las hijas de la ex animadora de televisión Vivian Kreutzberger, por lo que también es nieta de Mario Kreutzberger, mejor conocido como Don Francisco. En enero del 2023 nacieron sus hijas gemelas llamadas Naomi y Mía, una sorpresa para Yael, ya que ella también fue parte de un embarazo múltiple.

Radicada en Miami, la nieta de Don Francisco comenta que tiene un emprendimiento que ha podido ayudar a muchas familias, llamado Trick and Sleep, que consiste en un asesoramiento del sueño para bebés con desajuste horarios.

“La principal causa por la que acuden a mí es que los padres no están durmiendo y por lo general eso se traduce en peleas matrimoniales y cuando uno termina el entrenamiento los padres están infinitamente agradecidos porque pueden seguir su relación más estable”, explica.

Numhauser comenta que, lo primero que se necesita para comenzar con este entrenamiento es que los padres expliquen cómo duermen sus hijos y desde ese punto se genera una asesoría de dos semanas en la que se van midiendo las ventanas de sueño y se va generando el sueño independiente.

**¿Qué son las ventanas de sueño?**

“Es el tiempo en que el bebé puede permanecer despierto entre que despierta, cada una de sus siestas y luego cuando finalmente se duerme. Y en ese sentido nos fijamos en que no pase más tiempo des-

pierto del que debería respecto a la edad de cada niño”.

Estas ventanas van cambiando según la edad, por ejemplo, un bebé recién nacido debería tener ventanas de máximo 60 minutos. Si el niño tiene un año la ventana puede ser de hasta 4 horas y así continúa aumentando el tiempo que debería mantenerse despierto el bebé entre siestas.

**¿Qué es el sueño independiente?**

“Significa que el bebé no dependa de elementos externos para conciliar el sueño. Que uno pueda dejarlo en la cuna y que él pueda dormirse solito. No que necesite la mano de la mamá, ni necesitar biberón, sino que pueda dormirse solo”.

La asesora de sueño comenta que lo más importante del proceso es la práctica y la paciencia. Por ejemplo “los primeros días podemos adormecerlo en brazos si es necesario, pero lo importante es que termine de cerrar los ojos solito en su cuna. Día a día ir reduciendo de a poco el contacto físico al momento de dormir”.

Numhauser comenta que es importante crear una rutina con el bebé, para que este pueda adaptarse a esta y jamás dejarlo sólo.

“A veces la gente piensa que estos entrenamientos significan dejar al bebé sólo en la cuna llorando, pero eso no es así. Nosotros nunca debemos dejar sólo al niño”, asegura.

La asesoría se basa en dos puntos, midiendo las ventanas de sueño del bebé y el sueño independiente.



CEJIDA

Yael Numhauser tiene gemelas de dos años.