

“EN LAS REDES ME DICEN LA ENCANTADORA DE BEBES”

LUCILA PISTINER: CONSULTORA EN SUEÑO INFANTIL

por **Carlos Cervetto**

(producción: Sol Miranda)

Cuando tuvo su primera hija con el empresario Tomás Darcyl, hace cinco años, a Lucila Pistiner (33; “uso mi segundo apellido para no confundir con mi etapa de modelo”) le tocó enfrentar todos los dilemas y desafíos con los que se topa cualquier mamá primeriza. Y una de las cuestiones que más la inquietó fue la del descanso de Siena (5), al advertir a sus seis meses de vida que no estaba siendo suficiente. Preocupada, buceó y buscó soluciones sin encontrar respuestas tanto en la medicina tradicional como en la bibliografía sobre el tema. Y lo que más le inquietaba es que la privación del sueño de su hija tenía efectos tanto en el humor y el comportamiento de la beba como en su disponibilidad materna. “Está comprobado que la deuda de sueño es acumulativa”, específica. Una señal de alerta contra la que se topó y en la que recién vio la luz cuando se contactó con profesionales del exterior especializados en consultoría sobre el sueño infantil. Logró contratar a uno de ellos, y comunicándose a través de las plataformas digitales encontró la solución.

“Me encontré con esa insatisfacción, yo soy muy pragmática y me estaba poniendo obsesiva con el tema. Esa forma de ser me llevó a investigar fuera del país, hasta que di con alguien que me ayudó y todo cambió. Nos cambió a las dos, mi hija empezó a descansar correctamente y por fin logró canalizar los requerimientos de sueño que tenía. Fue una solución mágica”, dice la ex modelo de Multitalent Agency, feliz por encontrarle la salida a un círculo vicioso que la envolvía: “Logré que para Siena la hora de dormir sea un momento placentero y no una tortura, como me dicen muchas madres que les pasa. A tal punto que ella misma

En su departamento familiar del bajo Belgrano, la ex modelo de Multitalent celebra lo bien que concilian el sueño sus dos hijos, Siena, de 5, y Franco, de 1. Su inquietud la hizo investigar y capacitarse hasta ejercer como consultora.

F. DE BARTOLOPERFIL





FDE BARTOLO PERFIL



FDE BARTOLO PERFIL

“Ahora comparto con otras familias lo que pude lograr con mis hijos. Acabo de dar mi primer taller y se anotaron 35 padres”.

En el piso que comparte con Tomás Darcyl, desde el que se ve el estadio de River, Lucila dispone de un amplio playroom para jugar con sus hijos. También desde allí compagina su actividad y se comunica con los padres para coordinar las terapias.

me pide ir a la cama. Me compré tantos libros que cuando nació mi segundo hijo, Franco (1), apliqué todo lo que fui aprendiendo y me fue super bien. Soy una guardiana del descanso de mis hijos”, celebra como una bendición.

Consciente que el modelaje no le satisfacía todas sus necesidades, Lucila también se recibió de Licenciada en Administración de Empresas en la UBA, con mención de honor, y trabajó como responsable de Marketing

de una distribuidora de cine latinoamericana. Pero cuando nació su hija, la maternidad la llevó a cuestionarse su identidad y a buscar nuevas metas para el futuro. “El modelaje había cumplido un ciclo para mí. Tampoco quería seguir trabajando con horarios de oficina. Preferí por un tiempo apostar sólo a mi familia, que es lo que realmente me llenaba. Sabía que iba a volver a trabajar, pero no sabía dónde. Ser madre te lleva a replantearte muchas cosas, y yo

necesitaba encontrar algo que me apasionara”, relata. Entonces, todo lo que le sucedió con el sueño de su hija la impulsó a investigar donde poder estudiar la problemática. Muchas amigas madres le pedían consejos sobre el tema, y así dio con una institución de los Estados Unidos, el Family Sleep Institute, que aceptó su petición de estudiar consultoría de sueño infantil: “Ellos aceptan un máximo de veintidos alumnos por camada, son cla-

ses en vivo, a la distancia, a cargo de médicos especializados de todo el mundo. Después de aprobar los trabajos prácticos y casos finales te emiten una certificación de consultora en sueño infantil”, explica como reviviendo todo ese proceso que le abrió una puerta inesperada.

Enfocada de lleno en su nueva ocupación, Lucila no comprende porque suele minimizarse una cuestión tan importante como la del sueño. “La

FDE BARTOLO PERFIL



FDE BARTOLO PERFIL

FDE BARTOLO PERFIL



“La gente se preocupa mucho en temas como la alimentación y comer sano, pero pocos piensan en la importancia del descanso en los niños.”

Su obsesión comenzó cuando advirtió que su hija, en sus primeros meses de vida, tenía trastornos para descansar. Y encontró en especialistas del exterior la solución a través de hábitos terapéuticos. Más tarde hizo un curso certificado en el "Family Sleep Institute".

gente se preocupa mucho de la alimentación y en comer sano, pero muy pocos piensan en la importancia del descanso en los niños. El sueño es como alimento para el cerebro, tiene una función restaurativa a nivel físico y mental, y es una necesidad fisiológica y vital para el crecimiento de un bebé. Además, está comprobado que los niños que descansan bien previenen la depresión materna”, enfatiza, recordando que la falta de sueño es sinónimo de irritabilidad, ansiedad y falta de concentración. Y aclara que en su nueva profesión lo suyo no es medicar, ya que nunca se metería en un terreno que no le corresponde, sino que es educar a los padres sobre los hábitos saludables de sueño para sus niños. “Hace poco di mi primer taller on line destinado a bebés recién nacidos y hasta cuatro meses. Se inscribieron 35 padres, fue una clase genérica a través de plataformas digitales para sentar bases saludables del sueño desde las primeras semanas de vida. Por otro lado trabajo en forma personalizada con familias, yo los escucho y les armo un plan para que puedan cambiar los hábitos de sus bebés y lograr que mejoren su descanso. En definitiva, comparto con otras familias lo que pude lograr con mis hijos”, explicó.

Bautizada por sus seguidoras en redes sociales como “La encantadora de bebés”, dice que su mayor satisfacción es cuando los padres le escriben y le confían, por ejemplo, que “mi hijo se durmió a las siete de la tarde y se levantó al otro día a las siete y media de la mañana”. “¡Hiciste magia!”, le invocan. Un sentimiento de felicidad que también le provoca la cuenta de Instagram que abrió hace cuatro meses, y que en forma orgánica ya le permitió cosechar casi catorce mil seguidores. 

F.DE BARTOLOPERFIL

Agradecimientos: Maquilló y peinó Kar Kafiel Studio.