

Lograr que los hijos duerman es uno de los principales retos para los nuevos padres. Un desafío práctico que se ha convertido en una cuestión ideológica: frente a los que optan por enseñar a los niños a dormir con métodos conductivistas, han surgido con ímpetu los que abogan por no aplicar pauta alguna y demonizan a los primeros. Mientras se buscan consensos, niños y adolescentes duermen cada vez menos, con las consecuencias en el bienestar que ello conlleva.

Texto de **Eva Millet** e ilustraciones de **Neus Carreras**

# En las trincheras del sueño

**S**i algo tenían claro Lucía y su marido cuando nació su primer hijo, en el 2002, fue que el sueño –el de ellos y el de su bebé– iba a ser un tema prioritario. “Si no dormimos, no funcionamos. Ya sé que hay gente que *aguanta* y todo eso, pero nosotros, no. También sabíamos que para los niños dormir bien es fundamental: tanto a nivel

físico como cognitivo. Consideramos que le hacíamos un regalo”.

Por eso, el día que a Lucía la llamaron “maltratadora” y “mala madre” en las redes sociales se quedó de piedra. “Ocurrió porque expliqué que habíamos aplicado el método Estivill, para enseñarle a dormir, y que nos había funcionado muy bien. De hecho, lo recomendaba, de buena fe... Pero

la respuesta de las madres fue muy agresiva. ¡Y eso que no se trataba de un foro de crianza natural!”, comenta.

El método Estivill es como se conocen en España las normas y rutinas para solucionar el insomnio infantil que propone el pediatra barcelonés Eduard Estivill, recopiladas en el libro *Duérmete niño* (Plaza y Janés), del que se han vendido cientos de →



→ miles de ejemplares. En su web, el médico puntualiza que el método bautizado aquí con su nombre no es invento suyo: “Fue el pediatra Richard Ferber, responsable del servicio de pediatría del hospital de Niños de Boston, el primero en publicar un tratado moderno sobre los trastornos de sueño de los niños”.

Estivill fue alumno de Ferber cuando se formó como especialista en medicina del sueño. En 1995 publicó su ya famoso libro, que, traducido a 22 idiomas, ha sido la guía que han seguido muchísimas familias como la de Lucía para gestionar un tema tan delicado como es el sueño de los hijos. La efectividad de su método está comprobada –“Mis hijos, y nosotros, hemos dormido bien gracias a ese método”, corrobora Lucía–. Sin embargo, con el paso del tiempo y la irrupción en la sociedad de los movimientos de crianza natural (también conocida como “alternativa”, “respetuosa” o “de apego”), empezó a demonizarse.

Y es que las directrices de la crianza alternativa están en el polo opuesto a las normas y rutinas que propone Estivill. La esencia de esta corriente es que el niño, sabio por naturaleza, sabe lo que le conviene. Por tanto, no hay que imponerle normas ni darle órdenes o marcarle pautas: los padres están para acompañarlo y adaptarse a sus ritmos; para respetarlo.

En España, este movimiento tiene como una de sus biblias el también superventas *Bésame mucho*, del pediatra Carlos González. Publicado en el 2003, este libro es una respuesta tanto ideológica como editorial al boom de Estivill. La filosofía de González aboga por no poner límites a los hijos (considera que la vida en sí ya tiene demasiados) y dejarse llevar por el instinto. En la cuestión del sueño, considera que no hay que aplicar pauta alguna para enseñar al niño a dormir: lo acabará haciendo durante toda la noche porque se lo pedirá

***El boom del método Estivill, de pautas para dormir, fue contrarrestado, unos años después, por la no aplicación de reglas de Carlos González, que también ha creado escuela***

el cuerpo. Mientras tanto, jamás dejarlo llorar sino consolarlo, siempre, cogiéndolo en brazos, metiéndolo en la cama con los padres y/o dándole el pecho. González es un firme defensor del colecho: “Nuestros hijos están genéticamente preparados para dormir en compañía”, escribe en su libro. Afirmación que argumenta preguntándonos: “¿Dónde dormían los bebés hace 100.000 años? (...) Sin duda, junto a su madre o sobre ella, en un improvisado lecho de hojarasca”.

En la senda de González está la psicóloga Rosa Jové, autora de *Dormir sin lágrimas* (La Esfera de los Libros), otro éxito de ventas publicado en el 2006. En su opinión, el sueño es un proceso evolutivo, “y su hijo, un día u otro, dormirá como un angelito”. Pero, mientras tanto, nada de “enseñar”. Además, en el primer capítulo Jové asegura que “los bebés ya saben dormir antes de nacer”. Es cuestión de tener paciencia y esperar a que el hijo decida cuando le apetece empezar a aplicar ese conocimiento innato: “Algunos padres aún creen que los bebés nacen sin instrucciones. ¡Mentira! ¡Ellos son las instrucciones! Sígales al pie de la letra”, anima la autora. Lo contrario, tratar de dirigir al niño, denota “un exceso de etnocentrismo” (adultismo): “El adulto piensa que es más importante que un niño”.

De todos modos, en caso de que alguna

***Los seguidores de la crianza natural abogan por dejar que el niño decida cuando dormir, no dejarlo llorar sino consolarlo y que duerma en la cama de los padres***

familia necesite algo más que la paciencia infinita para lograr descansar, Jové recomienda “la intervención naturalista”. Esta consiste en optar por la lactancia a demanda y el colecho. Prácticas comunes en las culturas “donde no existen ni el insomnio ni la mayoría de los trastornos del sueño que se dan en nuestra sociedad”. Tribus, ejemplifica, como los !kung, en África, en las que “resulta muy natural despertar en medio de la noche y pasar unas cuantas horas en torno a la fogata”. Sociedades donde no existe el insomnio porque, a diferencia de la nuestra: “Nadie pretende dormir toda la noche”.

Colecho, lactancia y “actitudes responsivas ante el bebé” son la fórmula de esta autora para facilitar el sueño. Un descanso que, apunta, no va a ser fácil. Como sucede con González, en el libro de Jové la idea subliminal es: que los niños sean capaces de dormirse solos y de un tirón es una anomalía. Algo que va contra natura, prácticamente. González incluso habla en su libro de “exceso de sueño en los niños” destetados a los cuatro o a los siete meses.

En *Dormir sin lágrimas* se arremete con ardor contra el método Estivill, que la corriente alternativa califica como “de adiestramiento” o parte de la “puericultura fascista”. Jové habla de “tortura”, “trauma”

y de “shock emocional”. Con calificativos así, no sorprende que madres como Lucía, que optan por ese sistema, sean tan criticadas por las seguidoras de la corriente “respetuosa” –“Que, la verdad, dejan de serlo cuando alguien no piensa como ellas”, apunta Lucía–.

“Yo creo que la gente que lo critica de esta manera no conoce muy bien el método Estivill”, observa la psicóloga Silvia Álava Sordo. “Creen que consiste en dejar llorar al niño hasta que se desgarré, y no: lo que estás haciendo es acompañar a ese niño para dormirse solo, siguiendo unas tablas de tiempos”. Dormir, añade la autora de *Queremos hijos felices* (JdJ), es una de las necesidades fisiológicas básicas de la vida: “Y si no eres capaz de satisfacer tus propias necesidades fisiológicas, te vas a sentir muy inseguro”. Por eso es importante, recalca,

***El apego se puede conseguir acompañando a su cama al niño, contándole un cuento, dándole besos o haciéndole cosquillas, no hace falta compartir cama, dice la psicóloga Silvia Álava***



que cuando el niño esté preparado, “le ayudemos a aprender a dormirse solo”.

Ello no implicará que se traumatice: “El ‘apego seguro’, del que hoy tanto se habla, se puede conseguir acompañando a la cama al niño, contándole un cuento, dándole mimos y besos, cosquillas... Pero no hace falta el colecho y no despegarse de él ni un minuto”, afirma. Lo que tenemos que conseguir a la hora de educar, resume: “Es que nuestros hijos, cuando mamá o papá no están delante, se sientan seguros, puedan resolver las cosas por sí mismos”.

Eduard Estivill está ya inmunizado ante las críticas. Él sigue firme con su método, que, recalca, está basado en la evidencia científica y no en la ideología. “Lo que yo propongo no es dejar llorar a los niños: se trata de seguir unas tablas de tiempos que nos hacen estar a su lado, a pequeños in-

***Dormir bien ayuda a regular los niveles de estrés, a partir de la cuarta o quinta hora de sueño “limpia” el cerebro y favorece que se asiente lo aprendido durante el día***

tervalos, para que no se sientan nunca abandonados. Dormir es un hábito y, como tal, se aprende”. Por ello, según este especialista, hay unas normas: “Y ningún niño se traumatiza por ello: lo demuestran los más de 300 estudios científicos publicados”.

Estivill es también un firme defensor de la lactancia materna y de besos y abrazos, pero considera que en la cuestión de dormir tiene que haber unos límites, porque descansar es fundamental. “Un niño que duerma bien, en la primera fase de sueño, que es la del sueño profundo, fabrica la hormona del crecimiento. Pero lo más impresionante que se ha demostrado es que los niños que se despiertan a menudo interrumpen lo que el cerebro realiza en ese momento, que son nada más y nada menos que las conexiones neuronales”, dice.

El neuropsicólogo Álvaro Bilbao añade que un buen sueño ayuda a regular los niveles de estrés y, “a partir de la cuarta o quinta hora de sueño, activa el sistema inmunológico, que elimina todas las sustancias tóxicas (aditivos alimenticios, dióxido de carbono), que se acumulan en el cerebro durante el día. Dormir muchas horas ayuda al sistema inmunológico”. Sin olvidar, como mencionaba Estivill, que favorece los procesos de aprendizaje: “Por la noche asentamos la información de todo lo apren-

# Epidemia de pérdida de horas de descanso

Existe unanimidad en que, a medida que avanzamos como sociedad, dormimos menos. “Estamos ante una epidemia de pérdida de horas de sueño. Ya desde la llegada de la luz eléctrica, luego con la televisión y ahora con las pantallas”, apunta Bilbao. Añade que, cuando da charlas en centros de educación secundaria, “sólo el 1% de los alumnos asegura dormir ocho o más horas, que es el mínimo recomendado en estas edades”. Un déficit de sueño que se arrastra desde la infancia en muchos casos. “El 25% de los niños de entre seis meses y cinco años duermen mal porque les cuesta dormir o porque se despiertan durante la noche”, dice Estivill.

Hay otra etapa delicada: *Sleepless Britain*, un reciente documental de la BBC, alertaba que los médicos de Gran Bretaña han detectado un aumento de niños con problemas de sueño. En diez años, se han triplicado las consultas hospitalarias por este tema de menores de 14 años. El reportaje hablaba de la primera clínica para niños y adolescentes con déficit de sueño, que tiene lista de espera. Sus responsables atribuían el dormir poco a tres aspectos: la dependencia tecnológica, los horarios cada vez más tardíos de los padres y un estilo de crianza centrado en el niño, en el que él elige cuándo y dónde duerme.

Los costes de dormir poco son altos: entre otros, debilita el sistema inmunitario y es un catalizador de la obesidad. También se sospecha que hay niños a los que se les diagnostica trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), cuando en realidad no duermen suficiente: la falta de sueño origina conductas muy similares a las de los niños con ese trastorno. La falta crónica de sueño puede conducir a la enfermedad mental, sobre todo en los adolescentes. Cada vez más expertos urgen a poner en la agenda de la salud pública la necesidad de que los niños duerman más.

→ **dido**: es una fase fundamental de la consolidación de los recuerdos”.

Bilbao, autor del best seller *El cerebro del niño explicado a los padres*, acaba de publicar *Todos a la cama* (ambos en la editorial Plataforma). Un libro, explica, que escribió como respuesta ante la demanda de muchos padres, obligados a escoger entre colecho o Estivill: “Si quieres ser ‘respetuoso’ con tu hijo, parece que la única estrategia básica sea el colecho (cuando sabemos que no es así; que no es lo único respetuoso) y, por otro lado, parece que si quieres ayudar a tu hijo a ganar autonomía en el sueño, la única alternativa es el método Estivill”.

Bilbao es consciente de que este es un terreno con muchas susceptibilidades, don-

*Pocos adolescentes duermen ocho horas, el mínimo recomendable a esa edad, pero además, se ha visto que los niños menores de 14 años tampoco duermen lo suficiente*

de parece que no te puedes salir de ninguno de estos dos perfiles. Sin embargo, él lo ha hecho y ha querido contar su experiencia: “No es el método Bilbao –puntualiza–. Lo que yo propongo es que vayamos desarrollando distintas estrategias para conseguir un buen sueño, que los niños creen asociaciones positivas entre el lugar donde les decimos que duerman, la hora y el hecho de dormir”.

El neuropsicólogo subraya que esta polarización del sueño está auspiciada por falsos mitos, como que el colecho es la mejor vía para conseguir el ansiado apego: “Sabemos que entre los niños que comparten lecho con los padres y los que no lo hacen hay exactamente los mismos pequeños con apego seguro”, afirma. El método Estivill, por otra parte, “está demonizado por esta corriente más alternativa, pero yo

creo que ha explicado unas técnicas que han demostrado su efectividad”, señala. “La Sociedad Americana de Pediatría ha encargado estudios y revisiones que, una y otra vez, dicen que los métodos de este tipo no provocan daños en el niño”, añade.

Pero entre el blanco y el negro, Bilbao cree que hay una gran escala de grises. Él se decidió por una opción que está más cercana a los llamados *fading methods*, una versión más suave del llanto controlado. “Que, está demostrando, consigue que los niños acaben alcanzando sus hábitos y aprendan a dormir solos sin ayuda, pero con la ventaja de que siempre que el niño llora, lo vas a atender: es decir, no te esperas los tiempos que te marcan métodos como el Ferber/Estivill”, explica.

*“Los niños han de tener una hora de acostarse; ponerles límites no equivale a ir en contra de lo natural, sino que preserva su necesidad de dormir”, dice el neuropsicólogo Álvaro Bilbao*

Sea como sea, este experto insiste en la importancia de un buen sueño y de unas pautas claras y consistentes para conseguirlo. “Es posible que haya personas que digan que soy malo por indicar que los niños tienen que tener una hora para ir a la cama”. Pero, insiste Bilbao, han de tenerla. Se trata de preservar las necesidades del niño. “Y es que a veces parece que ponerle límites equivalga a maltratarlo; que sea algo que vaya en contra de su instinto natural. Pero, en realidad, cuidar sus necesidades de sueño es precisamente preservar esa necesidad natural que tiene de dormir”, afirma. Sin olvidar que los padres también deben ver respetadas sus necesidades de descanso: “En algún momento ambos mundos tienen que llegar a un punto de acuerdo y entendimiento”, considera el neuropsicólogo. ○