Los niños "deberían dormir con sus padres hasta que ellos tengan cinco años"

Children 'should sleep with parents until they're five'
http://www.timesonline.co.uk/article/0,,2087-2179265,00.html

Artículo traducido:

Los niños "deberían dormir con sus padres hasta que ellos tengan cinco años"

MARGOT SUNDERLAND

Uno de los expertos líderes británicos en salud mental ha aconsejado a los padres que rechacen años de convencionalismo y permitan a sus hijos dormir en cama con ellos hasta la edad de cinco años.

Margot Sunderland directora de educación del Centro de Salud Mental para Niños en Londres, dice que esta práctica conocida como "colecho", hace que los niños crezcan como adultos calmados y saludables.

Sunderland, autora de 20 libros, subraya su consejo en "La ciencia de la paternidad" que será publicado a finales del mes.

Ella está tan segurA de sus hallazgos en este nuevo libro, basado en 800 estudios científicos, que ella está haciendo un llamado a los visitantes de salud para que hagan artículos con hechos sobre como educar a los papás en el tema de "colecho".

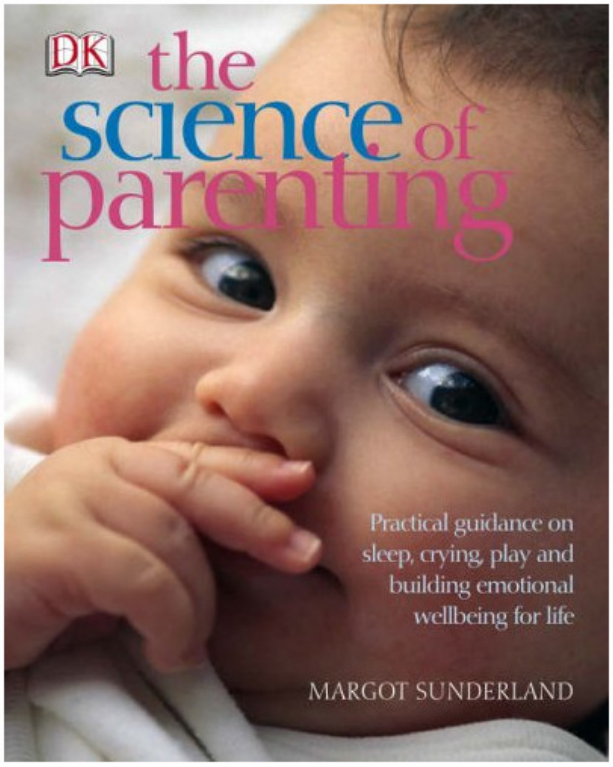
"Estos estudios deberían ser diseminados ampliamente a los padres", dice Sunderland. "Yo simpatizo con los gurús de la crianza – por qué deberían conocer la ciencia? Noventa porciento de estos son tan novatos que ellos deberían saber esto ahora. No hay absolutamente ningún estudio que diga que es bueno dejar llorar a los niños.

Ella argumenta que tal práctica, común en la Gran Bretaña de entrenar a los niños a dormir solos desde las primeras semanaas de nacido es dañino, por que cualquier separación de losp adres incremente el nivel de hormonas del estrés como el cortisol.

Sus estudios están basados en avances en el entendimiento científico desde hace 20 años de cómo el cerebro de los niños se desarrolla. Y otros estusio usando escaners par analizar como ellos reaccionan en particulares circunstancias.

Por ejemplo, un estudio neurológico de hace tres años, muestra que un niño separado de alguno de sus padres experimenta una actividad cerebral similar al dolor físico.

Sunderlando también cree que esta práctica tan concurrida está basada en actitudes sociales que deben ser abandonadas. "Hay un tabú en este país acerca de que los niños deben dormir con sus padres", ella dice.



"Lo que yo he hecho en este libro es presentar la ciencia. Estudios de todo el mundo muestran que el colecho, hasta la edad de los cinco año es una inversión para el niño" Ellos pueden experimentar la ansiedad por la separación hasta la edad de los cinco años y más allá, lo cual les puede afectar más tarde en la vida. Esto es calmado por el colecho".

Los síntomas también pueden ser físicos. Sunderlan cita un estudio que encontró que el 70% de las mujeres que no han sido confortadas cuando ellas lloraban de niñas desarrollaron dificultades digestivas siendo adultas.

El libro de Sunderland la pone al nivel de la ampliamente leída gurú de la crianza Gina Ford, cuyos consejos son seguidos por miles.

Ford aboga por el establecimiento de rutinas de dormir para bebés desde una temprana edad "lejos del resto de la familia" y enseña a los bebés a "dormir sin asistencia de los adultos".

En su libro. "The complete sleep guide for contented babies and toddlers"; ella escribe que los padres necesitan tiempo para ellos. "Compartir cama… muy a menudo lleva a los padres a dormir en cuartos separados" y madres exhaustas, una situacinón que pone enorme presión en la familia como un todo."

Anette Mountford, jefe ejecutivo de la organización de crianza Famili Links, confirmó que la norma para los niños en Gran Bretaña era la de animarlos a dormir en cunas y camas, a menudo en cuartos separados, desde temprana edad. "Los padres necesitan su espacio", ella dice. "Hay beneficios definitivos al animar a los niños a dormir en su propia rutina y su propio espacio."

Sunderland dice que poner a los niños en sus propias camas desde las pocas semanas de nacido, aun cuando estos lloren en la noche, ha mostrado un incremento en el flujo de cortisol en el cuerpo. Estudios de niños menores de cinco años han mostrado que en más del 90%, el cortisol se eleva cuando ellos van a la guardería. Y cae en 75% cuando ellos regresan a casa.

Profesor Jaak Panksepp, un neurocientífico de la Universidad Estatal de Washingtona, quien ha escrito unas palabras para este libro, dece que el argumento de Sunderland es coherente con la neurociencia. Una sociedad que sea sabia lo tomará con el corazón".

Sunderland argumenta que poner a los niños a dormir solos es un fenómeno occidental peculiar que puede incrementar el riesgo de muerte de cuna, también conocido como Síndrome de Muerte Súbita (SMS). Esto posiblemente causado por el el niño pierde el

efecto calmante en su respiración y en su función cardíaca que proviende de estar cerca de la madre.

"En Gran Bretaña, 500 niños al año mueren de SMS", Sunderland escribe. "En China, donde el colecho es algo común, la muerte por SMS es tan rara que incluso no tiene nombre."

Margot Sunderland:

Margot Sunderland, Integrative Child Psychotherapist, Integrative Arts Psychotherapist.
Director of Education and Training, The Centre for Child Mental Health, London. Previously Head of the Children's and Young People's Section, The United Kingdom Association for Therapeutic Counselling. Founder of 'Helping Where it Hurts' (therapy programme in Islington primary schools). Author of over 20 books in Child Mental Health. British Medical Association award-winning author.

Enlaces de interés:
http://www.childmentalhealthcentre.org
http://www.ecademy.com/node.php?id=67561
http://www.speechmark.net/speechmark/New_Titles/helpingchildren.htm
http://www.naturallynurturing.co.uk/MargotSunderland.htm
http://reddit.com/info/5xas/comments

Artículo original:
The Sunday Times May 14, 2006

Children 'should sleep with parents until they're five'
Sian Griffiths

ONE of Britain's leading experts on children's mental health has advised parents to reject years of convention and allow children to sleep in bed with them until the age of five.

Margot Sunderland, director of education at the Centre for Child Mental Health in London, says the practice, known as "co-sleeping", makes children more likely to grow up as calm, healthy adults.

Sunderland, author of 20 books, outlines her advice in The Science of Parenting, to be published later this month.

She is so sure of the findings in the new book, based on 800 scientific studies, that she is calling for health visitors to be issued with fact sheets to educate parents about co-sleeping.

“These studies should be widely disseminated to parents,” said Sunderland. “I am sympathetic to parenting gurus — why should they know the science? Ninety per cent of it is so new they bloody well need to know it now. There is absolutely no study saying it is good to let your child cry.”

She argues that the practice common in Britain of training children to sleep alone from a few weeks old is harmful because any separation from parents increases the flow of stress hormones such as cortisol.

Her findings are based on advances in scientific understanding over the past 20 years of how children’s brains develop, and on studies using scans to analyse how they react in particular circumstances.

For example, a neurological study three years ago showed that a child separated from a parent experienced similar brain activity to one in physical pain.

Sunderland also believes current practice is based on social attitudes that should be abandoned. “There is a taboo in this country about children sleeping with their parents,” she said.

“What I have done in this book is present the science. Studies from around the world show that co-sleeping until the age of five is an investment for the child. They can have separation anxiety up to the age of five and beyond, which can affect them in later life. This is calmed by co-sleeping.”

Symptoms can also be physical. Sunderland quotes one study that found some 70% of women who had not been comforted when they cried as children developed digestive difficulties as adults.

Sunderland’s book puts her at odds with widely read parenting gurus such as Gina Ford, whose advice is followed by thousands.

Ford advocates establishing sleep routines for babies from a very early age in cots “away from the rest of the house” and teaching babies to sleep “without the assistance of adults”.

In her book The Complete Sleep Guide for Contented Babies and Toddlers she writes that parents need time by themselves: “Bed sharing . . . more often than not ends up with parents sleeping in separate rooms” and exhausted mothers, a situation that “puts enormous pressure on the family as a whole”.

Annette Mountford, chief executive of the parenting organisation Family Links, confirmed that the norm for children in Britain was to be encouraged to sleep in cots and beds, often in separate bedrooms, from an early age. “Parents need their space,” she said. “There are definite benefits from encouraging children into their own sleep routine in their own space.”

Sunderland says moving children to their own beds from a few weeks old, even if they cry in the night, has been shown to increase the flow of cortisol.

Studies of children under five have shown that for more than 90%, cortisol rises when they go to nursery. For 75%, it falls whenever they go home.

Professor Jaak Panksepp, a neuroscientist at Washington State University, who has written a foreword to the book, said Sunderland's arguments were "a coherent story that is consistent with neuroscience. A wise society will take it to heart".

Sunderland argues that putting children to sleep alone is a peculiarly western phenomenon that may increase the chance of cot death, also known as sudden infant death syndrome (Sids). This may be because the child misses the calming effect on breathing and heart function of lying next to its mother.

"In the UK, 500 children a year die of Sids," Sunderland writes. "In China, where it [co-sleeping] is taken for granted, Sids is so rare it does not have a name."