María Paula Cavanna, responde frase a frase cada una de las indicaciones del Dr. Estivill en su libro “Duérmete niño”, con inteligencia y respeto.

A DORMIR SE APRENDE:

A dormir NO se aprende, como no se aprende a caminar, ni a controlar esfínteres. Son adquisiciones que se dan cuando el niño está maduro para ello. Hay decenas de estudios acerca del sueño infantil, de cómo se alternan las fases REM con las otras, y de por qué es fisiológico que el niño se despierte varias veces durante la noche.

DORMIR ADECUADAMENTE:

No hay modos adecuados o no adecuados de dormir. Cada uno duerme como duerme, no se puede forzar a la gente a que duerma 8 horas si tiene necesidad de dormir 5 ó 12. Como no se puede forzarlas a respirar más veces de las que necesita, o a comer más de lo que necesita.

LOS PADRES DEBEN TENER UNA CONDUCTA ACTIVA:

Sí, activa en cuanto a mecerlos, acunarlos, abrazarlos, darles teta, y acudir cada vez que sus hijos los llamen. No hay nada que los padres debamos “hacer” para que los chicos se duerman, simplemente acompañarlos en sus necesidades.

EL BUEN DORMIR NECESITA DE UN AMBIENTE SERENO Y OSCURO:

Los bebés vienen de la panza de la mamá, que no es un ambiente ni sereno ni oscuro. El silencio y la oscuridad asustan a los chicos, de todas las épocas. Todos vimos alguna vez bebés que se duermen en el shopping o en un casamiento sin problema alguno. Las personas dormimos cuando tenemos sueño, simplemente. Por supuesto que no estoy sugiriendo dormir a nuestros hijos en una discoteca, sino aclarar que la oscuridad es atemorizante para cualquier niño, cuanto más pequeño, es peor. Y lo mismo ocurre con el silencio. Dormir cerca de otros seres humanos -cosa que se ha hecho desde la época de las cavernas, para permitir la subsistencia, y cosa que los adultos hacemos cada vez que podemos- es la conducta natural de cualquier bebé humano.

NO ES NECESARIO ESTAR PRESENTE HASTA QUE EL NIÑO SE DUERMA PROFUNDAMENTE:

Si nos vamos antes y el niño se duerme de todos modos y no vuelve a despertarse, no hay necesidad. Pero la gran mayoría de los nenes se vuelven a despertar antes de caer profundamente dormidos, y al no ver a su persona de confianza cerca -parece que al Dr Estivill no le parece patológica la dependencia a un osito pero sí el apego a los padres- se despertará, llorará, como conducta totalmente natural, la traemos filogenéticamente, pues tenemos en nuestros genes que cuanto más lloraron los bebés, más acudieron sus papás a atenderlos, y eso garantizó la supervivencia desde que el mundo es mundo.

LA FAMILIA DEBE ACOMPAÑAR, NO INVADIR!!!!

Totalmente de acuerdo, si definimos qué es invadir. Cómo se invade a un niño? Con caricias? Con un cuento antes de dormir? Durmiéndolo en brazos? Me temo que estamos hablando de cosas diferentes.

CONSEJOS:

Calma, paciencia, serenidad. Absolutamente de acuerdo. Hemos traído bebés al mundo, y así funcionan, despertándose varias veces por noche durante sus primeros años.

NO LEVANTARLOS DE LA CUNA:

Por qué??? Si el bebé llora, está despierto, reclama a sus papás, no se lo puede levantar de la cuna? Quién lo dice? Dónde están los estudios que avalan semejante conducta?? Qué pensaríamos de un manual para esposos que dijera “si su esposa llora, no la abrace, no acuda a consolarla”???

NO MECERLOS EN BRAZOS A LA HORA DEL SUEÑO:

Hay algún lugar más placentero para dormir que los brazos del ser amado? Los adultos que vivimos en pareja, no dormimos abrazados? Para un niño, los brazos de sus padres son el lugar seguro a donde reposar, no existe mejor lugar para dormir que sintiéndose seguros, cobijados, amados. ¿¿De dónde estamos sacando estos consejos???

NO DARLE PALMADITAS EN LA COLA (CULITO):

?????? O sea, los dejamos solos, a oscuras, en silencio y ni siquiera podemos tener contacto físico. Y el bebé/niño recibirá el mensaje de que dormir es placentero y maravilloso!!! A mi me suena a castigo, a soledad, a “no te quiero“, a abandono. Y las centenas de niños que consultan a los psicólogos infantiles luego de que se les aplicó este método, lo confirman.

NO PASARLO DE BRAZO EN BRAZO DE FAMILIARES ANSIOSOS:

Absolutamente de acuerdo. Si están ansiosos no funcionará. Aunque es frecuente ver que cuando la ansiosa es la madre, los brazos de una tía o vecina suelen ser mágicos para calmar a esta diada que se retroalimenta a sí misma.

NO OFRECERLE JUGOS O COMIDA SI YA SE ALIMENTÓ:

Por qué?? Dónde deja eso a la lactancia materna? No se le puede dar teta a un bebé que llora porque no puede dormir? Acaso saben que la leche materna contiene triptófano, un componente que induce al sueño y que justamente los bebés despiertan para bebérselo y así seguir durmiendo? Y si se despertó porque tenía sed? Ninguno de ustedes se despertó nunca de madrugada con hambre? Por qué tratamos a los niños como si fueran de otra especie, o de otro planeta??

NO DEJES DE CONSULTAR AL PEDIATRA ANTE TRASTORNOS DEL SUEÑO: Absolutamente de acuerdo. Definamos entonces, qué es un trastorno del sueño. Hablar dormido? Caminar sonámbulo? Tener apneas?Despertar varias veces a la noche en un niño de 0 a 3 años no es un trastorno del sueño, definitivamente no lo es.

LOS MENORES DE SEIS MESES DORMIRAN BOCA ARRIBA O DE COSTADO:

No entraré en detalles. Hay campañas a nivel nacional acerca de esto, como también había otras hace algunos años aconsejando dormir boca abajo....

TRABAJA CON RUTINAS DIARIAS:

A tal hora el alimento... dónde queda la teta en este consejo? Si tomamos las recomendaciones de la OMS de dar teta dos años o más, hay que dar la teta con horario? Todos los trabajadores de la salud sabemos -o deberíamos saber- que dar la teta con horario es quedarse sin leche en pocos días. Las rutinas son saludables para todos en general, pero los bebés no tienen "hora" para jugar ni para dormir. Y tengo el consultorio lleno de mamás que no le dan teta porque "no le toca" o que lo bañan a tal hora porque "le toca". Cuidado con los consejos que damos, los niños no son electrodomésticos con manuales para sacarlos en serie.

ACOSTÚMBRALO A ESTO Y VERÁS QUE ÉL AJUSTARÁ SUS HORARIOS:

Lo que el niño hará, será dejar de reclamar lo que sabe que no conseguirá. Descreerá de sus padres, como las personas descreemos de quien dice "te llamo" y no nos llama. Qué tal un manual para novios donde diga "llámela todos los días a las 4? , "hay una hora para salidas, una hora para el sexo, una hora para el lavado de la ropa"? Acaso los adultos vivimos así? Acaso toleraríamos una relación donde el otro no nos da lo que necesitamos, bajo el pretexto de que así aprenderemos? Lo que en el "Duérmete Niño" se llama aprendizaje, es lo que los adultos llamamos desconfianza, y resignación.

Y EL DORMIR DEJARÁ DE SER UN PROBLEMA:

El dormir es un problema para quienes no entienden que los despertares nocturnos son normales en los bebés. Si compramos un perro, hará pozos en el jardín, si adquirimos un celular, habrá que cargarle las baterías, si tenemos un niño, habrá que estar disponible para atender a sus necesidades. Es simple. En esta cultura "light" en la que vivimos, queremos parir sin que nos duela, criar sin posponer nuestra vida privada, tener hijos y que nada cambie en nuestra rutina, casarnos y no tener crisis...nos inventamos los problemas, donde no los hay.No tardará mucho en aparecer alguien que diga que los bebés deben caminar a los 9 meses, y ahí aparecerán todas las madres desesperadas comprando libros y llevando a sus bebés a estimuladores para que sean como dicen las revistas que deben ser.

DALE CONFIANZA Y SEGURIDAD PARA DORMIR SOLO:

La confianza y la seguridad no se dan, se transmiten con actitudes. Los seres humanos las vamos adquiriendo a fuerza de contar con el otro, de la estabilidad en el vínculo, del reconocimiento de nuestras necesidades. Un niño que quiera dormir con sus papás y en cambio se lo deje en silencio y a oscuras con el osito, sin mecerlo ni darle un vaso de agua, sin duda no ganará confianza ni seguridad. Aprenderá a dormir solo, como los adultos aprendemos a no concurrir a un restaurante donde nos tratan mal, a no llamar a ese amigo que nunca nos contesta y a no confiar en quien no mantiene su palabra.

Quizás en breve escriba un artículo con todas las fundamentaciones científicas, por ahora estoy indignada con lo que acabo de ver, y con la falta de humanidad con la que pretendemos educar a nuestros niños.

Lic. María Paula Cavanna. Psicóloga.