

***Rosa Jové, psicóloga clínica y psicopediatra, expone en este artículo sus reflexiones y opiniones sobre el conocido Método Estivill para enseñar a dormir a los niños.***

## **Reflexiones**

**1. No estoy en contra del método. Simplemente quiero lo mismo que se les pide a otros métodos o fármacos; es decir, que alguien me demuestre que no son perjudiciales para la salud.**

De momento no hay ningún estudio que demuestre que a los niños que se les ha aplicado este método no tengan secuelas psicológicas de mayores. En cambio hay estudios científicos importantes (Spitz, Harlow, Bolwby, Mckenna, ...) sobre lo perjudicial que es dejar llorar a los niños, no consolarlos, dejarlos solos, etc...

El día que me demuestren que no es perjudicial para la salud quizás lo recomiende, mientras tanto ... no.

**2. No estoy en contra del método. Simplemente quiero que me demuestren lo que dicen.**

No hay en todo el libro de Estivill una nota bibliográfica de ningún estudio y de ningún autor que avalen sus palabras. Me enseñaron en la universidad que todo trabajo científico debe ir acompañado de estudios y citas que avalen lo que uno dice; en caso contrario, no es ciencia, sino periodismo. Por cierto, ... ¿por qué un hombre de "ciencia", como Estivill, elige a una periodista, como Silvia de Béjar, para escribir su libro?

El día que me demuestren lo que dicen quizás lo recomiende, mientras tanto .... no.

**3. No estoy en contra del método. Simplemente quiero que me demuestren que sirve para solucionar los problemas del sueño.**

Estivill dice en el prólogo de su libro que funciona en el 96% de los casos (sin citar ningún estudio que avale sus palabras, ¡claro!). En cambio en el capítulo VI cita que hay problemas que no tiene solución como las pesadillas (45% de niños), el sonambulismo (15%), etc... A ver, repasemos matemáticas. Si del 100% de niños con problemas de sueño (donde se supone que incluye a los de las pesadillas) el 96% se "curan" con el método, pero el 45% del 100% no pueden ser curados .... hay algo en esta suma que me falla. O me sobran niños o me faltan curaciones.

¿Qué pasa? Pues que Estivill no tiene la solución para los verdaderos problemas del sueño. Sólo trata esos casos leves de niños que tienen necesidad de sus padres para dormir (cosa que se cura sola con el tiempo). Lo único que les "enseña" a los niños con su método es a darse cuenta de que nadie les hará caso y, por lo tanto, a la larga aprenden a no quejarse más. Muchos ni siquiera se duermen enseguida, sino que se quedan quietos en silencio.

El día que me demuestren que sirve para solucionar los problemas del sueño quizás lo recomiende, mientras tanto ... no.

**4. No estoy en contra del método. Simplemente creo, como hacemos la mayoría de profesionales de la salud, que ante un diagnóstico es de elección el tratamiento menos agresivo para la persona.**

Ante un niño que todavía necesita dormir en compañía o que le duerman, hay muchas cosas que funcionan, entre ellas el mecerlos, el dormir acompañados o el dejar pasar el tiempo. La mayoría de problemas se resuelven solos, y ¡total! si el método es tan bueno, funcionará igual a los pocos meses que a los 3 años (época en la que se suelen solucionar gran parte de los problemas). ¿Por qué empezar con el que hará sufrir más a nuestro hijo?

El día que me demuestren que es el único método que funciona en estos casos (o el menos agresivo) quizás lo recomiende, mientras tanto ..... no.

#### **5. No estoy en contra del método. Simplemente me pregunto ¿qué método?**

Desde Valman hasta Estivill conozco varios autores que se han adjudicado la autoría del método en los últimos 30 años. El que mejor lo ha desarrollado es Ferber (de hecho, menos en España, en todo el mundo a nuestro supuesto método Estivill, le llaman método Ferber). Si tiene la oportunidad de ojear su libro "Solucione los Problemas de Sueño de su Hijo" (Ed. Medici), en la página 91 verá publicado el método "Estivill" 5 años antes de que el primer "Duermete niño" apareciera en el mercado.

¡Ah! ¡Por eso lo escribió una periodista! Estivill simplemente hizo de intermediario: cogió las ideas de Ferber y se las dio a Silvia de Béjar.

El día que me demuestren que el método Estivill no es una estafa quizás lo recomiende, mientras tanto.....no.

6. No estoy en contra del método. Simplemente tengo una lista con 10 o 15 preguntas más que me quedan sin contestar.

Soy persona de ciencia (o lo intento) y necesito respuestas antes de hacer llorar a mi hijo.

El día que me den todas las respuestas que necesito quizás lo recomiende, mientras tanto..... intente no creer todo lo que la publicidad dice. Busque, investigue y pregúntese. Sus hijos lo merecen.