

Pásate al modo ahorro



IBERDROLA



# La 'novedosa' fórmula científica para dormir a los bebés: ¿qué tiene de cierta?

Analizamos con María Berrozpe, una de las investigadoras que más ha estudiado el sueño infantil, el sistema que promete que el 65% de pequeños no se despierten tras dejarlos en la cuna

ARCHIVADO EN: [HIJOS](#) , [BEBÉ](#) , [NIÑOS](#)

ALBA MARCHADOR



20.09.2022 00:00 h.

Actualizado: 20.09.2022 11:19 h.

Un estudio japonés se ha convertido en tendencia al asegurar que **había dado con la fórmula científica para tranquilizar y dormir a los bebés** cuando lloran. Este trabajo, publicado en la revista *Current Biology* y realizado por el centro **RIKEN**, ha llegado a la conclusión de que la mejor fórmula para lograr el objetivo es pasear con el bebé en brazos durante cinco minutos y, antes de dejarlo en la cuna, sentarse con él en el regazo

8 min

estaría profundamente dormido para poder pasar a la cuna sin despertarse.

De hecho, según estos investigadores, este sistema lograría que el 65% de los niños no se despertaran. Pero, ¿se ha acabado por fin al **efecto cuna con pinchos**? Hablamos sobre este estudio con **María Berrozpe**, doctora en Biología por la Universidad de Barcelona (UB), cofundadora y codirectora del **Centro de Estudios del Sueño** Infantil (CESI) y una de las investigadoras que más ha estudiado el sueño infantil.



RELACIONADO

**Melatonina, ¿la solución mágica para los problemas de sueño en la infancia y la adolescencia?**

De entrada, la estudiosa reconoce que necesita más tiempo para “profundizar en el artículo original” y contrastar bien los datos científicos que aporta. Sí que reconoce que su apariencia es de “estudio meticuloso, bien hecho, aunque tenga sus limitaciones”. La más evidente: que solo se ha realizado con 21 niños. “Pero contiene datos interesantes”, sentencia.

## Sociedad contra natura

Critica que pretende convertir en un “**protocolo rígido** lo que las madres, abuelas, tías, hermanas y cualquiera que ha intentado dormir a un bebé en la historia de la humanidad llevamos haciendo durante milenios”. Es decir, que moviendo al bebé se relajará y dormirá. Berrozpe señala que es algo “que se sabe de manera instintiva”, una “realidad que no necesitaba mucha parafernalia”.

Anima a que se use para demostrar “a una sociedad que los bebés se calmen y duerman solos en la cuna que, cuando mejor se duermen, es en brazos y en movimiento. La autora de **La ciencia del sueño infantil (Editorial Oberon)** recuerda que hasta ahora “ha estado muy demonizado” el hecho de dormir incluso a los recién nacidos en brazos. “Ahora, ya podemos decir que existen datos científicos” que lo avalan “y nadie nos puede llevar la contraria”.

Sin embargo, deja claro que es un método que no garantiza el temido efecto de *cuna con pinchos* y que el bebé se despierte en pocos minutos. La bióloga defiende que los pequeños vienen “programado por defecto a ser dormido en brazos o por lo menos muy cerca de su madre o de su cuidador de confianza”. Por lo que cuando notan que no está, le reclaman.



Un padre y su bebé recién nacido / Pexels

Esta necesidad de contacto constante tiene una explicación también científica. **“Toda la fisiología de la cría está programada para estar al lado de su madre.** La madre es un regulador del cuerpo de su criatura, no sólo de la parte emocional, también de la parte física: desde el latido cardíaco y la temperatura, hasta la respiración”, indica. Se ha demostrado que en los primeros meses de vida, “la cría recibe muchísima información del cuerpo de la madre y necesita estar en ese lugar”. No estamos programados para “ser dejadas en un nido durante horas”.

## Crianza y sociedad

Pero esta evidencia científica choca con las convenciones sociales. Dormir en brazos a los niños se percibe como una pérdida de tiempo, una *tomadura de pelo* de los pequeños y una falta de autoridad de las familias (incluso de

en su cuna desde bien pequeños. “vivimos en una sociedad que da la espalda a la maternidad y a la crianza, a las necesidades más fundamentales de nuestras criaturas”, lamenta Berrozpe, “**producimos niños**”.



Un bebé llorando, el reclamo más habitual para llamar a familia o cuidador de referencia / EP

Y es este concepto, el de *producción* de bebés, el que genera la presión para que los bebés duerman de forma autónoma. “todos somos niños con una herida primal más o menos acentuada”, relata. La “herida de la carencia de la madre porque, como decía la **autora Casilda Rodríguez**, se ha matado a la madre”. Según su punto de vista, la sociedad ha llevado a que las últimas generaciones hayan “crecido prácticamente huérfanos de madre porque no hay presencia, no hay cuerpo, no hay tiempo para dedicarle a nuestros hijos, especialmente los bebés, tan dependientes del cuerpo de la madre para poder prosperar de forma saludable”.

## La tecnología y los bebés

El director del centro RIKEN, encargado del estudio, anunció durante la presentación de los resultados que estaban sumidos en el desarrollo de un dispositivo *wearable baby-tech* con el que las familias podrán ver los estados fisiológicos de los pequeños en sus dispositivos móviles. Este

crianza y Berrozpe es demoledora respecto a esta realidad.



Bebé recién nacido / PIXABAY

“Toda esta tecnología solo sirve para que los padres se centren en un dispositivo electrónico y dejen de mirar a su hijo”, opina. “Creo que tenemos la capacidad biológica real de conectar con nuestro bebé, sincronizarnos con él, entenderle y ser capaces de reaccionar a los que necesita”, por lo que no es necesario estar atento a una pantalla. **“Mira a tu hijo, esto es lo que realmente necesitáis los dos”**, sentencia.

### **También recomendamos...**



**Melatonina, ¿la solución mágica para los problemas de sueño en la infancia y la adolescencia?**



**Cómo dormir bien durante el primer año de vida de un bebé**



**Padres y madres estresados: cómo cultivar la paciencia para no perder los nervios**



## pasan dos meses consecutivos al año delante de una pantalla”

### Inicio

### Política

### Business

Foco en el mercado laboral catalán

Confidente VIP

Ranking 5000 empresas catalanas

Ranking 15000 empresas españolas

### Vida

Hijos

La vida va en serie

### Creación

Esto es así

Vida tecky

Los libros de Crónica Global

En que emplear el tiempo libre

### Letra Global

### Cataluña uno a uno

### Pensamiento

Zona Franca

Manicomio catalán

Historias de mujeres y emociones

Los Aguafuertes

Aerolitos

La Navaja de Ockham

El Retrato

Historias de Cataluña

### Videonews

El hombre del sofá

La hora del café cargado

### Primeras planas

### En voz baja

### Global Content

### Guías de compra

### Crónica Global

### ♥ Nosotros

Compliance

Contacto

Mapa web

Crónica en tu web

Aviso legal

Política de privacidad

Política de cookies

Política RSS

Baja newsletter

### Suscríbete

### Accede a tu cuenta

### Coche global

### Consalud

### Culemanía

### El Español

### Síguenos



Publicación asociada a:



Grupo de Medios Global

CRÓNICA

METROPOLIS BON

CULE

crónica global

A9H atlantico hoy.com

CRÓNICA  
VASCA

crónica  
Directo

Letra Global

COCHE GLOBAL

HULE  
& MANTEL

---

Copyright © CRÓNICA GLOBAL MEDIA, SL. Todos los derechos reservados