



¿Cómo dormir a un bebé? Del «no le duermas en brazos» a «tienes libertad absoluta»

El Centro de Estudios del Sueño Infantil (CESI) y otros expertos difieren de las indicaciones recogidas en una reciente guía publicada por el Hospital Niño Jesús de Madrid



ANA I. MARTÍNEZ

SEGUIR AUTOR

27/11/2019

Actualizado 01/12/2019 a las 16:45h.



Cómo dormir a un niño es una de las máximas preocupaciones de los **padres**. Y más cuando el pequeño no concilia el sueño con facilidad, se despierta muchas veces por las noches, solo quiere ser atendido por su madre en las largas madrugadas o tiene una determinada edad. Las indicaciones que ofrece la reciente guía publicada por el **Hospital Niño Jesús** de Madrid son claras:

- **No acunes ni mezas a tu bebé** para ir a dormir.
- **No le duermas en brazos**.
- No interpretes el despertar de tu bebé como hambre, sed o miedo.
- Si se despierta no le cojas ni le des de comer, se acostumbrará a ello.
- Para muchos niños dormir es una pérdida de tiempo, se niegan o se inventan necesidades y te llama, no cedas, si lo haces le estás enseñando malos hábitos.
- Si al llevarle a su cama llora desesperadamente cada noche, déjale en su cuna o cama y sal del cuarto. **No entres en la habitación, es teatro**, espera al menos cinco minutos. Si al entrar se calla, no le cojas ni le hables, sal diciendo «ahora a dormir».
- Si se despierta cada noche y te reclama para que le duermas, déjale **llorar** 30 minutos. Después entra para comprobar que está bien, algunos vomitan del enfado. No le hables, no le cojas, sal de la habitación y dices «ahora a dormir». Así durante tres periodos de media hora. Antes del tercer día tu hijo no te reclamará, habrá aprendido a dormir sin tu ayuda.

Estas indicaciones, sin embargo, no han sido bien recibidas por todos. «Este capítulo de la guía no hay por dónde cogerlo. Lo valoro como **nefasto y aberrante** », asegura a este diario **María Berrozpe Martínez** , doctora en ciencias biológicas del Centro de **Estudios del Sueño Infantil** (CESI). A pesar de que el coordinador de la guía, Juan Casado, ha asegurado que llevarán a cabo ciertas matizaciones, para la entidad no es suficiente.

Berrozpe Martínez considera que el documento recoge «recomendaciones que parecen sacadas de una guía de crianza del principios de siglo que van en contra de los valores de la gran mayoría de familias y, además, **no tienen ningún fundamento científico** detrás». Por todo ello, la entidad ha iniciado una petición en [Change.org](https://www.change.org) exigiendo una revisión del documento. Son ya más de 15.000 firmas que apoyan la iniciativa.

«Las recomendaciones parecen sacadas de una guía de crianza del principios de siglo que van en contra de los valores de la gran mayoría de familias y, además, no tienen ningún fundamento científico detrás»

Pero no solo el CESI. También otros expertos como [Álvaro Bilbao](#), neuropsicólogo, o **María José Mas** , neuropediatra, se han pronunciado al respecto.

« **Las pautas de la guía no me parecen acertadas** . Se enfocan en el conocido método Ferber (Método [Estívil](#) en España) que si bien acumula muchas investigaciones en las que no se han encontrado daños neurológicos o de otro tipo en el bebé, contradice todo lo que sabemos acerca del **desarrollo de la autoestima** en niños», opina Álvaro Bilbao a ABC. Una de las pautas que establece el popular Método Estívil es dejar al bebé llorando solo durante determinados periodos de tiempo. Los progenitores solo le atenderán pasados los minutos establecidos.

En este sentido, Bilbao recuerda: «Sabemos que **atender al bebé que nos llama, hacerlo sentir arropado y querido, es fundamental para su autoestima** . Pero no solo eso. Dentro del método Ferber ha habido una evolución y hoy en día podemos encontrar variantes que no dejan al niño llorar tanto tiempo o que modifican alguna instrucción para que el niño se sienta acompañado».

Por ello, el experto considera más apropiado recomendar «una vía más actual, con menor impacto para el niño» porque «recomendar que los padres dejen a su bebé en el cuarto llorando durante media hora, sin abrir la puerta, explicarles que no pasa nada porque el niño llore o etiquetar a un bebé de 10 meses como teatrero o manipulador puede tener una **repercusión muy negativa** en los niños».

En este sentido, Berrozpe Martínez asegura que los consejos de la guía «tienen como objetivo conseguir que el bebé duerma solo durante toda la noche sin molestar a sus padres». Un fin que «pretenden conseguirlo de una manera absolutamente traumática para la criatura, y nada ética». Sin embargo, Casado ha insistido: «lo que ponemos no es maltrato».

Aún así, la creadora del CESI recuerda los avances científicos en cuanto a los efectos que genera en los niños «el estrés, el maltrato y el abandono en la primera infancia» por lo que no entiende que la guía aconseje a los padres comportamientos «como **dejarle llorar hasta que vomite** ». Y alerta: « **No atender el llanto de una criatura porque lo interpretas por defecto como 'teatro' puede hacerte pasar por alto problemas, situaciones y patologías** importantes que podrían poner en peligro la salud y hasta la vida del niño».

Malos hábitos o patologías

La neuropediatra **María José Mas** da un paso más allá. A través de Twitter, la experta ha recordado la **importancia del sueño** en el sentido de descansar bien, ya que es clave para un « **correcto desarrollo físico y cognitivo** » de los menores. Además, señala la importancia de diferenciar por edades porque no es lo mismo hablar del sueño en lactantes, que en niños de primaria o adolescentes.

«Los lactantes tienen un ritmo de sueño tan distinto al del adulto que puede hacernos pensar que tiene insomnio y no, casi nunca lo es. El niño de primaria tiene unos ritmos de sueño más similares al adulto, aunque debería acostarse antes pues necesita dormir unas horas más que el adulto, para despertarse a la

misma hora que nosotros. El adolescente es ya otro cantar: los profundos cambios que suceden en su sistema nervioso hacen que el sueño venga más tarde, hacia la medianoche o más, y que necesite muchas más horas de sueño que el adulto (unas 10 horas)», explica Más en Twitter para concluir que es fundamental **saber diferenciar entre lo que son malos hábitos a la hora de conciliar el sueño con trastornos** que impiden a un menor dormir.

«El hecho de que un niño no quiera dormir solo no es ningún tipo de trastorno sino un comportamiento normal y saludable del niño que quiere sentirse protegido por la noche», añade Álvaro Bilbao, que apuesta porque los profesionales recomienden estrategias que que no generen «un impacto negativo en el niño». «Muchos padres comparten **cama** con su bebé, algo que favorece la lactancia materna Otros prefiere tenerlo en una cunita al lado de su cama. Otros simplemente ayudan a dormir a sus hijos en otra habitación pero dándoles todo el amor y confianza que necesitan», ejemplifica el experto.

Los padres tienen libertad de elección

«Aconsejar no atender el llanto de un bebé y dejarlo solo en su habitación es una enorme irresponsabilidad. Por motivos de seguridad, hasta **la academia americana de pediatría aconseja que los bebés duerman en la habitación de los padres hasta el año** », recuerda María Berrozpe Martínez, que incide también en la importancia de que la guía del Hospital Niño Jesús diferencie entre edades, ya que no se pueden aplicar «las mismas normas a los bebés de 3 meses que a los adolescentes de 16 años».

Los padres, que al final son los perjudicados entre el exceso de información o el acceso a informaciones no actualizadas o incorrectas, «deben tener absoluta libertad a la hora de decidir dónde van a dormir sus hijos», recuerda la responsable del CESI. «No hay ninguna razón médica por la que un pediatra tenga el derecho a recomendar el sueño en solitario en una familia sana. Y si deciden que duerman solos, hay estrategias respetuosas, muchas publicadas en artículos científicos, que ayudan a 'convencer' al bebé/niño de aceptar este arreglo. Sin llantos ni traumas de por medio, y desde luego sin vómitos de terror», concluye Berrozpe Martínez.

NOTICIAS RELACIONADAS

[El Hospital Niño Jesús matizará sus polémicos consejos sobre los trastornos del sueño en niños](#)

[Lanzan la primera guía para padres sobre trastornos de comportamiento en niños y adolescentes](#)

[«La biología es políticamente incorrecta»](#)

[Experto apunta que los padres pierden hasta 700 horas de sueño en el primer año de vida de sus hijos](#)

[«Ni Estivill ni el colecho de González. Hay otras fórmulas para que el bebé se duerma solo»](#)

[Consejos para que tu hijo duerma en su cama](#)

✓ **MÁS TEMAS:** [Sueño](#) [Pediatría](#) [Bebés](#) [Insomnio](#) [Estrés](#) [Familia](#) [Hijos](#)

VER COMENTARIOS 5 >

REPORTAR
UN ERROR



ESPECIAL MÁSTERS

La pieza que impulsa la carrera profesional

Lo más leído en Familia

- 1 Especial Colegios, la guía gratuita de ABC que te ayuda a elegir el mejor centro para tus hijos



- 2 Si usas alguna de estas 8 frases tóxicas, tu relación de pareja está en problemas
- 3 Se multiplican por cuatro las mujeres que dan a luz con más de 40 años

- 4 Las 7 reglas de oro de un neurocirujano de 81 años para mantener la memoria
- 5 Todo en lo que no te fijas al elegir colegio y que te da muchas pistas para seleccionar ...

MUJERHOY



El triunfo de la abuela plebeya: por qué Leonor prefiere a Paloma Rocabalano

Entradas Teatro Madrid 2023



[VER OFERTA](#) 

Cupón Zooplus

Cupón Zooplus de 10% de descuento en comida húmeda



[VER DESCUENTOS ABC](#)

ABC

Copyright © DIARIO ABC, S.L.



ABC PREMIUM



[Vocento](#) - [Sobre nosotros](#) - [Contacto](#) - [Política de privacidad](#) - [Política de cookies](#) - [Condiciones de uso](#) - [Aviso legal](#) - [Condiciones de contratación](#)

[Sorteo Lotería del Niño 2023](#) - [Comprobar Lotería del Niño 2023](#) - [Horóscopo](#) - [Calendario laboral 2023](#) - [Programación TV](#) - [Comprobar Lotería de Navidad 2023](#) - [Lotería de Navidad 2023](#) - [Horóscopo Chino](#) - [Últimas noticias](#) - [Loterías](#) - [Escuchar noticias del día](#) - [Buscar número Lotería del Niño 2024](#) - [La Colmena](#) - [Descuentos](#) - [Directos ABC](#) - [Antropía](#) - [Traductor](#) - [Sorteo del Niño comprobar número](#) - [La Verdad](#) - [Podcast](#)

vocento