

DORMIR CON LOS NIÑOS

Texto Jordi Jarque

Cuando una pareja espera el nacimiento de un hijo, prepara una habitación para el peque: pinta paredes, compra muebles divertidos y algún osito o perrito de peluche. Lo que no ha calculado es cuántas semanas pasarán antes de que duerma en su camita

**LOS PADRES
ASIÁTICOS
Y SUS BEBÉS
DUERMEN
EN LA MISMA
HABITACIÓN**

“Los niños tienen que dormir con los padres en la misma cama hasta los cinco años” o crecerán inseguros y temerosos (sí, han leído bien: hasta los cinco años). Esta afirmación no la hace un frívolo tertuliano, sino Margot Sunderland, una de las mayores expertas en el desarrollo del cerebro del niño, autora de más de 20 libros sobre salud mental infantil y directora de educación y capacitación en el Centro para la Salud Mental Infantil de Londres. Por otra parte, también se afirma que es mejor que los bebés duerman solos o pueden convertirse en pequeños tiranos, incapaces de gestionar por sí mismos ninguna frustración: “El bebé no sabe qué cosas están bien y cuáles están mal. Lo va aprendiendo de lo que los padres le enseñen. Si una noche llora y se le lleva a la cama de los padres (no hay nada que le guste más), él aprende que eso está bien y lo va a reclamar todas las noches”, indica el pediatra Martín Gruenberg.

El debate está servido. Además, cuando los padres piden consejo sobre si deben permitir o no que sus hijos duerman en sus camas contemplan estupefactos como las respuestas de algunos de los expertos se han polarizado cada vez más. Parece que tomen la decisión que tomen, los padres serán culpables de no conseguir un ser humano perfectamente equilibrado. Horror. ¿Qué hacer? “Va por modas. Es como un péndulo”, contesta Montse Colilles, psicóloga especializada en terapia familiar. “Cada vez vienen más madres a la consulta con esta duda. Pero es que alguna viene cuando a lo mejor el niño tiene siete años y ¡todavía está durmiendo en la cama de mamá! Es lógico que en las primeras semanas, incluso meses, pueda ser cómodo para la madre tener el bebé en su cama. También es cierto que habitualmente la madre encuentra satisfacción con esta rutina. De entrada no es malo. Pero claro, la cuestión es que esto se alarga en el tiempo. A los seis meses sigue en la cama, a los nueve, al año, a los tres años y ¡a los seis, siete y a los ocho años!”.

“Antes no suponía una preocupación, sencillamente hacían lo tradicional, lo estipulado. Lo interesante no es la respuesta a ‘qué deben hacer los padres’, sino el mismo hecho de que se lo pregunten. Es un síntoma de nuestra sociedad desarrollada”, contesta Leonora Troianovski, psicoanalista. ¿Qué síntoma? Comparando unas sociedades y otras, Meredith F. Small, profesora de Antropología en la Universidad de Cornell

(EE.UU.) y experta en etnopediatría, recoge en su libro *Nuestros hijos y nosotros* varios estudios sobre la crianza de los bebés: “En un estudio realizado en 186 sociedades no industriales, los niños duermen en la misma cama que sus padres en el 46% de estas culturas; en otro 21% lo hacen en cama aparte, pero en la misma habitación que los padres. En otras palabras: en el 67% de estas sociedades, los niños duermen en compañía de otros. Más significativo es que en ninguna de esas 186 sociedades tienen un dormitorio aparte antes de superar, por lo menos, el primer año de edad”. Pero, ¿y en las sociedades desarrolladas? Siguiendo con la etnopediatra Small, en Inglaterra, por ejemplo, “los padres asiáticos –originarios de India, Pakistán y Bangladesh– continúan durmiendo con el bebé, aunque no sea el patrón aceptado ni el aconsejado por la medicina británica. Y en Estados Unidos, donde los pediatras y la sociedad en general apoyan el sueño solitario, se mantienen costumbres étnicas en las que el patrón aceptado es dormir con el bebé”. Al este de Kentucky, en los Apalaches, se sigue durmiendo con los bebés y los niños como hacían cientos de años atrás. Los historiadores señalan que en esta zona era habitual que varios miembros de una familia durmieran en la misma cama. Las casas eran tan pequeñas que no había otra forma de hacerlo. Y aunque a partir del siglo XIX se empezaron a construir viviendas con varias habitaciones, “la gente de los Apalaches continuó durmiendo en habitaciones comunales. Y actualmente siguen sin querer poner el bebé en un dormitorio aparte desoyendo los consejos de los pediatras”.

En cualquier caso, independientemente de que se trate de una costumbre cultural, los padres quieren saber qué beneficios aporta, o no, que sus hijos duerman con ellos en la misma cama. Según William Sears, pediatra, los lactantes que comparten lecho con su madre maman con más frecuencia y eso aporta una protección inmunitaria extra. Además, en el caso de los bebés prematuros, la succión mejora la cantidad de oxígeno en sangre de los hijos. También se produce un mayor desarrollo cardiorrespiratorio por el contacto corporal constante. Por otra parte ayuda a la regulación térmica y armoniza el ritmo respiratorio. Hay otros expertos que van más allá. Margot Sunderland llega a afirmar que dormir en un cuarto aparte les puede causar inseguridad y “desórdenes emocionales”. Y las investigaciones ►

► de James Mackenna, antropólogo, le llevan a afirmar que el síndrome de muerte súbita es más frecuente en los bebés que duermen en habitaciones separadas. ¡Vaya dilema para los padres!

“Eso, ¿dónde están los padres?, ¿qué le pasa a la pareja?, ¿o es que los hijos no están interrelacionando con otros dos seres que también tienen un mundo emocional de necesidades, miedos, frustraciones y alegrías?”, pregunta Yolanda González, psicóloga especializada en terapia infantil. “La pareja es la entrada al mundo. ¿Qué imagen se está construyendo del mundo este niño que sigue durmiendo con los padres a costa de que estos no tengan su intimidad, por ejemplo? Durante los primeros tres años de vida es primordial construir y moldear la confianza básica del ser que está creciendo. Y la confianza básica, que es la que propicia los recursos para hacer frente a los retos de la vida, se cimenta a través de un espacio que tiene que pertenecer al niño. Es tarea educativa de los padres ayudar a que el niño se sienta tranquilo en ese espacio. Las inseguridades y las ansiedades no nacen con el bebé, nacen con los padres. Es el derecho a la intimidad y a la diferencia con el otro”, señala la psicóloga. También Montse Colilles comenta que cuando una madre se dirige a su gabinete para consultar sobre este tema, una de las primeras preguntas que plantea Colilles es por qué no pone límites al niño. “El acto educativo es poner límites. Precisamente la culturización es introducir el sí y el no, es introducir la gestión de lo instintivo. Y como el papel del padre está desdibujado, tampoco interviene. Así que al final puede ser que el niño ocupe el lugar del padre”.

En este escenario donde se aplica de forma equivocada la igualdad que propugna la sociedad, “incluso los niños son iguales a los adultos, por lo que es difícil dar consistencia a la función paterna, la que permite civilizar las pulsiones, anular el deseo para que pueda realizarse por las vías socialmente aceptadas”, explica Leonora Troianovski. “Es difícil sostener la autoridad frente a los hijos. Autoridad viene de *autorias*, que remite al autor. Nos hemos quedado sin autor, el que da un lugar. Y dar un lugar es precisamente alojar al niño, dar cobijo. ¿Un lugar en nuestra cama es el lugar que queremos ofrecerles? ¿Por qué cuesta tanto ofrecer un lugar que sólo pertenezca a los hijos?”. Habrá que consultarlo con la sábana. ■