

# 1001 kindernacht



## Los niños nos necesitan también por la noche

Por qué no deberían recomendarse los métodos de adiestramiento del sueño

Opinión de 20 expertos contra el adiestramiento del sueño

Sibylle Lüpold, Editora privada, 2020

## Tabla de contenidos

Introducción .....	3
Opinión de expertos:	
1. María Berrozpe.....	5
2. Dr. James McKenna .....	6
3. Dr. Margot Sunderland .....	7
4. Prof. Dr. Klaus E. Grossmann .....	8
5. Sarah Blaffer Hrdy .....	9
6. Dr. med. William Sears.....	9
7. Theresia Herbst.....	10
8. Dr. med. Rüdiger Posth .....	11
9. Prof. Dr. Gerald Hüther .....	12
10. Dr. med. Gudrun von der Ohe.....	12
11. Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn .....	13
12. Dr. Luciano Gasser.....	14
13. Dr. phil. hist. Franz Renggli .....	14
14. Jane Daep-Kerrison .....	14
15. Dr. med. Caroline Benz, Prof. Dr. med. Remo Largo .....	15
16. Prof. Dr. Jürgen Zulley .....	15
17. Dr. med. Herbert Renz-Polster .....	16
18. Dr. Katherine Dettwyler.....	16
19. Dr. med. Carlos Gonzalez.....	17
20. Sibylle Lüpold .....	17
Lecturas recomendadas .....	19

Traducido por María Berrozpe (Zürich 2020)

## Objetivo de este folleto

Tanto durante el día como por la noche los bebés y niños pequeños necesitan el cariño y la proximidad de su(s) figura(s) de apego. Sus necesidades son las mismas las 24 horas del día y ellos todavía no han desarrollado un sentido del tiempo. Cuando dejamos solo a un bebé o niño pequeño sentirá mucha ansiedad, y normalmente se activará su comportamiento de apego, es decir, el niño intentará hacer todo lo posible para estar cerca de su figura de apego. Llorará para hacer que sus padres le cojan, le consuelen y le transmitan seguridad. Si sus llantos no son escuchados, el niño experimentará una intensa ansiedad por la separación y una pérdida de confianza que puede afectar negativamente al establecimiento de un apego seguro entre él y sus padres, lo que, en última instancia, tendrá un impacto negativo en su desarrollo.

Teniendo en cuenta todo esto, es sorprendente que muchos profesionales todavía animen a los padres hoy en día a utilizar métodos de adiestramiento del sueño en los cuales los niños

son obligados a quedarse solos en la oscuridad de la noche, a pesar de que esta situación es obviamente abrumadora para ellos. El método de adiestramiento del sueño denominado crying it out (dejar llorar), el más común en el pasado, es hoy en día rechazado por todos los expertos porque es muy perjudicial para el niño. Sin embargo, sí recibe aprobación una variante de este método también basada en “dejar llorar”, pero en la que se da al niño breves momentos de atención entre los periodos de aislamiento (el llamado llanto controlado, consuelo controlado o extinción gradual), aunque este método es igual de poco aconsejable para el menor. Los breves minutos de atención que se le dedican son apenas percibidos por el niño, dado su estado de estrés y ansiedad, y sirven sobre todo para aliviar la conciencia de los padres. Hasta ahora no existe ningún estudio prospectivo controlado sobre los posibles efectos secundarios de este tipo de métodos, como por ejemplo el método Estivill; tales estudios no serían permitidos por razones éticas. Entonces, ¿Por qué los profesionales encuentran razonable recomendarlos a los padres?

Gracias a las investigaciones sobre el sueño, sabemos que una de las razones por las que la gente tiene que dormir regularmente es para consolidar la memoria de impresiones y aprendizajes. Las experiencias con un vínculo emocional y las que se realizan poco antes de dormir se consolidan particularmente bien. Conocer esta realidad debería hacernos aún más sensibles a lo importante que es el cuidado amoroso y los sentimientos positivos asociados al sueño en un niño.

En nuestro consultorio del sueño infantil nos encontramos con numerosos padres que han recibido el consejo de aplicar una técnica de adiestramiento del sueño a su hijo (en España según el método de Estivill publicado en su libro "Duermeté Niño" —, o de Kast-Zahn y Morgenthaler publicado en "Todo niño puede aprender a dormir" — originalmente, "Jedes Kind kann schlafen lernen"). Pero, generalmente, los padres que lo hacen se sienten muy inseguros ante el llanto y los gritos del niño.

Los frecuentes despertares nocturnos de un niño son un fuerte desafío para la mayoría de los padres, y puede llevarlos a un estado de gran agotamiento.

Sin embargo, si se les ayuda a entender mejor este comportamiento de su hijo durante el sueño, gracias a la información por parte de un profesional, y se les anima a ser sensibles a las necesidades del niño, pueden afrontarlo mejor. También hay otras maneras de influir positivamente en el sueño de un niño sin necesidad de dejarlo solo llorando. (Consulte nuestros consejos de asesoramiento y literatura).

Por un lado, este folleto está dirigido a los padres que intuitivamente sienten que el método Ferber no puede ser bueno, pero que carecen de argumentos profesionales, y por otro lado a todos aquellos que se dedican a asesorar a los padres. El uso de técnicas de adiestramiento del sueño es, desde un punto de vista actual y científico, injustificable. Tal enfoque puede perjudicar el desarrollo del niño y complicar el establecimiento de una relación saludable entre padres e hijos. Tanto los resultados de las investigaciones de su efecto a largo plazo sobre el cerebro y el vínculo, como nuestras experiencias de asesoramiento diario proporcionan importantes pruebas de ello. Espero que este documento, con las declaraciones de diferentes expertos plas-

madras en él, les anime a pensar en este tema de forma crítica.

Sibylle Lüpold, Bern 2010  
(nueva versión española 2020)

sibylle.luepold@gmail.com –  
www.1001kindernacht.ch

**María Berrozpe**, asesora de lactancia, Codirectora del CESI (Centro de Estudios del Sueño Infantil).

“Desde diferentes fuentes de la pediatría tradicional del sueño nos llega el mensaje de que a partir de los seis meses nuestros hijos deben dormir de un tirón toda la noche, en solitario y sin reclamarnos ni al inicio del sueño ni tras los despertares nocturnos. Si no lo consiguen, sufren un desorden denominado **Insomnio infantil por hábitos incorrectos**. Tras ocho años dedicada a la revisión de literatura científica sobre el sueño infantil puedo asegurar con absoluta certeza que no existe ninguna razón fundamentada en la ciencia basada en evidencia para que esto tenga que ser así. De hecho, está ampliamente demostrado que: 1- El origen de esta exigencia es meramente cultural. No existen razones médicas, fisiológicas o

biológicas que obliguen a los bebés a desarrollar esta habilidad a esta temprana edad; 2- Por el contrario, debido a nuestra naturaleza de crías mamíferas secundariamente altriciales, el sueño en solitario consolidado tan pronto va en contra de nuestras necesidades primales; 3- La gran mayoría de bebés tienen enormes dificultades para adaptarse a esta exigencia cultural, lo que provoca la necesidad de utilizar intervenciones conductuales y farmacológicas, muchas de las cuales están lejos de haber demostrado su seguridad a corto, medio y largo plazo. Además, las intervenciones conductuales basadas en dejar llorar pueden ir en contra de los valores de los padres, lo que provoca situaciones de profundo conflicto entre lo que creen que deben hacer porque se lo ordena su pediatra y lo que quieren realmente hacer en concordancia con sus valores de crianza. **La manera natural de dormir del bebé humano es en íntimo contacto con su madre y/o sus cuidadores principales**. Desde un punto de vista científico no hay ninguna razón para cambiar y evitar nuestro comportamiento natural. Por lo tanto, si como madres y padres, conscientes e informados, decidimos practicar

el colecho con nuestros hijos, para respetar sus necesidades primales y acompañarles en su desarrollo natural, ningún profesional de la salud tiene derecho a interferir con esta decisión, más allá de la obligación de informarnos de las condiciones para practicar el colecho de manera que se garantice la seguridad de nuestro hijo durante el sueño”.

**Dr. James McKenna, PhD,**  
*Antropólogo, Director del Laboratorio del sueño de la madre y el bebé de la Universidad de Notre Dame.*

Los libros sobre adiestramiento del sueño infantil raramente definen lo que entienden exactamente por “independencia” o autonomía infantil, aunque está claro que el concepto implica claramente la independencia de los padres (respecto al niño por la noche) y no una característica psicológica cuidadosamente analizada y transferible por el niño a otras situaciones. No obstante, se supone que la “independencia” del lactante se manifiesta simplemente cuando se le condiciona a dormirse, o a volver a dormirse tras los despertares nocturnos,

sin necesitar el contacto o consuelo de los padres.

De hecho, la mayoría de los defensores de las técnicas de adiestramiento del sueño siguen afirmando sin ninguna prueba que la seguridad en sí mismos y el individualismo de los jóvenes y los adultos son igualmente beneficiosos en todos los puntos del continuum del desarrollo, y además están vinculados a la capacidad de dormir solo a edades tempranas. Sin embargo, ninguna investigación ha demostrado nunca que la “independencia” social y psicológica no pueda obtenerse, o no se obtenga, mayormente a través de una serie de diferentes tipos de experiencias o relaciones sociales cotidianas de los niños. Ningún estudio ha preguntado a los padres si la “independencia” que se afirma como un rasgo tan deseable para su hijo de 6 meses es igualmente deseable cuando ese mismo niño cumple 14 años. (...) Se podría predecir desde un punto de vista evolutivo que no es el niño que duerme abrazado y protegido por sus padres el que se siente “confundido o ansioso”, como sostiene el Dr. Ferber, sino el niño que no lo hace. Los posibles beneficios psicológicos y emocionales

para la vida adulta posterior del colecho con los niños pequeños están empezando a ser publicados y han sido ya resumidos. Los niños que "nunca" han dormido en la cama de sus padres muestran una tendencia a que se les califique como "más difíciles de controlar", "menos felices", "menos innovadores" y "menos capaces de estar solos" y en varios estudios muestran un mayor número de rabietas. Los niños a los que nunca se les permitió compartir la cama fueron en realidad más temerosos que los niños que siempre durmieron en la cama de sus padres durante toda la noche, un hallazgo que es exactamente lo contrario de lo que se entiende popularmente".

Texto completo en: [www.naturalchild.org/articles/james\\_mckenna/cosleeping.pdf](http://www.naturalchild.org/articles/james_mckenna/cosleeping.pdf)

**Dr. Margot Sunderland,**  
*Directora de educación y entrenamiento en el Centro de salud mental infantil de Londres. Directora general de la Escuela Superior de Formación en Psicoterapia*

Los bebés no se pueden calmar solos —Un bebé no es capaz de alcanzar un estado de satis-

facción y bienestar interior por sí mismo. Tras interminables e inútiles gritos de ayuda, sólo se duerme por agotamiento. (...) No deberíamos confundir un bebé que ha sido entrenado para no llorar cuando se le separa de sus padres con un bebé satisfecho. Su nivel de estrés aumenta. Los estudios muestran que los bebés, después de que se les deja gritar, cambian a un modo de defensa primitivo. Los resultados son altos niveles de cortisol y respiración y frecuencia cardíaca irregulares, las cuales pueden variar mucho. (...) Sin tu ayuda, tu bebé no podrá reducir sus hormonas del estrés a niveles normales, controlar su estado de excitación física, o cambiar los procesos bioquímicos en su cerebro para liberar oxitocina y opiáceos relajantes. Para que esto ocurra, un bebé necesita tu cercanía, la cual lo calma y regula sus inmaduros sistemas cerebrales y corporales.

Sunderland: "The Science of Parenting" 2006 (La ciencia de ser padres) [www.margotsunderland.org](http://www.margotsunderland.org)

**Prof. Dr. Klaus E. Grossmann,**  
*investigador del apego de  
 la Universidad de Ratisbona,  
 Alemania.*

Llorar es una de las pocas manifestaciones con las que los lactantes se pueden comunicar, también cuando se les deja solos por la noche. Hace más de 50 años que se ha comprobado que si los padres eliminan el motivo del llanto mediante una respuesta sensible, los niños llorarán menos y con el tiempo se comunicarán de manera diferente con la mímica, con los gestos y con su voz. Pero si los lactantes son dejados solos y llorando de noche en una habitación oscura, entonces aprenderán a tener miedo de la oscuridad y el abandono. Estas angustias se harán más fuertes con el tiempo, y el llanto estará cada vez más acompañado por la liberación de la hormona del estrés, el cortisol. Por el contrario, un bebé de 10 meses que ha aprendido que alguien se le va a acercar cuando llora no experimenta tal liberación de cortisol. Cuanto más frecuente y prolongado sea el llanto de un niño sin que se le consuele, más rápido se propagará el cortisol en el cerebro y más bajo será su umbral de tolerancia al estrés. Tales niños dejarán de llorar

con el tiempo, pero por agotamiento y resignación más que por aceptación. No aprenden a comunicarse de forma diferente y más sutil en lugar de llorar. El llanto es una señal de socorro que la naturaleza ha diseñado para que sea tan intensa que los adultos no nos acostumbremos a ella, y vayamos a calmar al niño que llora. Instintivamente, el llanto envía el mensaje, "ayuda; si nadie viene, moriré". Los terapeutas sensibles no recomiendan a los padres que ignoren los llantos de sus bebés, sino que les alientan a dar respuestas rápidas y apropiadas a las expresiones más sutiles de necesidad que el bebé hace antes de tener que recurrir al llanto. **El llanto no es un "comportamiento manipulador", sino una comunicación fundamental de último recurso entre un bebé y sus figuras de apego.** A veces puede ser difícil tratar con un niño que llora, pero un bebé que se deja a su suerte sólo se rendirá por agotamiento. ¿Cómo puede considerarse esto un éxito? Los bebés dependen de la cercanía física, también cuando se duermen. Nosotros, como padres, debemos aceptar esta necesidad, que no siempre es fácil. Al criar a nuestros hijos, no debemos esforzarnos para que dejen de llorar, sino

más bien para no necesiten hacerlo”.

Opinión personal Julio, 2010

**Sarah Blaffer Hrdy, PhD,** *antropóloga, científica del comportamiento y primatóloga, Profesora Emérita de la Universidad de California*

Desde su punto de vista, un niño que está seguro en su cuna tiene todas las razones del mundo para sentirse incómodo cuando se le deja solo. Bajo presión y a través de un duro condicionamiento, los niños aprenden a hacer frente a las expectativas de los padres modernos que están muy lejos de su naturaleza. Pero casi nadie desea pasar la noche solo en una habitación oscura. El equipamiento sensorial y cognitivo de los niños modernos, el pánico que aún sienten en situaciones de separación, son el resultado de innumerables vidas pasadas en las que esos niños que lograron evitar la separación de sus madres, tuvieron las mayores posibilidades de supervivencia

Hrdy: “Mother Nature” 2010  
(Madre naturaleza)

**Dr. med. William Sears,**  
*Pediatra, California USA*

Cuando se utiliza el planteamiento de no-respuesta, se está utilizando el principio de no-refuerzo: Si no refuerzas un comportamiento, el comportamiento pronto se detiene. Este enfoque conductista me molesta por dos razones. Primero, asume que el llanto del bebé es un comportamiento negativo que debe ser extinguido, una falsa asunción. En segundo lugar, puede tener un efecto perjudicial en la incipiente autoestima del bebé. Cuando un bebé llora y nadie lo escucha, la motivación interna del bebé para llorar disminuye. (...) Es por eso por lo que el no-refuerzo parece funcionar. (...) El llanto es el único medio de comunicación del bebé con el mundo exterior. (...) A medida que el bebé pierde la confianza en su capacidad de comunicación, también pierde confianza en que su cuidador responderá. El consejo de “dejar llorar” puede producir una ventaja a corto plazo, pero una pérdida a largo plazo. En mi opinión, optar por la ventaja a corto plazo no es una elección inteligente. Otra defensa del planteamiento de no-respuesta es que el bebé

debe aprender a dormir. Al no responder al llanto de un bebé, no le estás enseñando a dormir, sino que le estás enseñando que el llanto no tiene ningún valor comunicativo. Cuando no se responde al llanto, el bebé puede volver a dormirse por sí solo, pero esto es una señal de rendición tras la decepción de no ser escuchado. Al no ceder ante su bebé, le está enseñando a rendirse. Tengo grandes dificultades con la filosofía de este enfoque. Es un adiestramiento nocturno, no una crianza nocturna. Adiestramos a las mascotas; criamos a los niños.

Sears, "Nighttime Parenting"  
(Crianza nocturna)

**Theresia Herbst**, M.Sc., *Psicóloga infantil, Vienna Austria*

El apego seguro de un niño a sus cuidadores le da el mejor comienzo posible en la vida en las áreas de desarrollo emocional y psicosocial. El niño sólo puede sentir y percibir lo que le sucede. Desarrolla expectativas y patrones de comportamiento a través de estas experiencias. Por esta razón, la sensibilidad materna a las necesidades de su hijo se considera muy importante

en la formación de un apego seguro. Aquí, debemos entender la sensibilidad materna a las necesidades de su hijo como el reconocimiento de sus señales, la correcta interpretación de estas y el dar la respuesta apropiada, ofreciendo a su bebé lo que necesita: contacto físico cuando desea estar cerca, comida cuando tiene hambre, etc. – y esto inmediatamente, sin dejar ni una sola vez que su bebé llore. Cuando el bebé se siente seguro, se propicia el surgimiento de un fuerte apego a través del cuidado y el habla cariñosos, el contacto físico (...), la lactancia materna a demanda (...), el colecho (estar cerca de los padres mientras se duerme) y el acompañamiento mientras hacen su intento de exploración y autonomía. (...)

### **Los beneficios de un apego**

**seguro:** El apego seguro protege. Refuerza el sentido de la confianza básica, la autoestima, la capacidad de relacionarse con otras personas de manera socialmente competente y la capacidad de explorar el mundo e interactuar con él de manera valiente y emocionalmente equilibrada. El apego seguro es uno de los factores de protección más importantes para la salud mental. Puede considerarse un "cojín emo-

cional", que puede mitigar los efectos negativos tanto de las pequeñas tragedias de la vida cotidiana como de los grandes golpes trágicos del destino experimentados a lo largo de toda una vida

[www.sicherebindung.at](http://www.sicherebindung.at) /  
[www.kinderpsychologin.at](http://www.kinderpsychologin.at)

**Dr. med. Rüdiger Posth,**  
*Pediatra, Psicoterapeuta  
infantil, Bergisch-Gladbach  
Germany*

Todo intento de forzar la aceptación de dormirse o permanecer dormido sin la presencia del cuidador es perjudicial, como lo es el dejar al niño solo para que lllore en cualquier otro momento, y debería descartarse únicamente por razones humanitarias y éticas. Asimismo, cuando un niño mayor, con un buen apego, experimenta una verdadera ansiedad de separación al dejarle solo por la noche para que se duerma, estas técnicas de condicionamiento deben ser descartadas. Es cuestionable que muchos padres pretendan que se hace en interés del niño, utilizando una distorsión de conceptos pseudo-educativos para justificar este abordaje, cuando claramente se hace sólo para

facilitar la vida de los padres. Un bebé o un niño pequeño experimenta el quedarse dormido como una separación de su cuidador, y desarrolla un miedo a ser abandonado cuando la madre o el padre sale de la habitación en la oscuridad de la noche

Publicado 2007:92

No tiene sentido tratar de enseñar a un niño pequeño a retrasar sus necesidades no respondiendo a sus llantos hasta que haya pasado un tiempo determinado en el reloj. Este principio de educación basado en el condicionamiento negativo aparentemente funciona, pero es uno de los mayores errores que los padres pueden cometer al criar a sus hijos. Incluso cuando tal condicionamiento parece ser exitoso, en cuanto a que calma el comportamiento no deseado, jسته éxito tiene un costo para el desarrollo emocional del niño! Aunque el niño dejará de llorar y gritar con el tiempo porque ha aprendido que sus gritos no son escuchados —por lo tanto, el efecto deseado del condicionamiento se logra—, la frustración y el estrés negativo que acompañan a los sentimientos de abandono del niño afectará desfavorablemente

rablemente la salud mental y el desarrollo de su cerebro

Publicado 2007: 157

**Prof. Dr. Gerald Hüther**, *Head of the Center for neurobiological Prevention research, university of Göttingen Germany*

Por supuesto, el uso de un método de entrenamiento del sueño no sólo es una carga para el bebé, sino que también tiene un impacto profundo y duradero en su confianza en sí mismo (mi llanto no ayuda) y en sus cuidadores (no vienen cuando los necesito). Por supuesto, se puede condicionar a un niño a que acepte esto. Y por supuesto, a través de estas experiencias, estos patrones de comportamiento se establecerán y estabilizarán en los circuitos neuronales del cerebro. De esta manera se preparan de una manera brutal a la triste realidad de nuestra cultura actual de crianza de niños —sus cerebros se adaptan de manera óptima a lo que se les muestra que pueden esperar

Comunicación personal, 30 de junio del 2009

**Dr. med. Gudrun von der Ohe**, *IBCLC, Hamburg Germany*

Todos los niños pueden aprender a dormir (Título original: *Jedes Kind kann schlafen lernen*, Libro alemán que recomienda el método Ferber). Este libro es un triste reflejo de cómo nuestra sociedad trata a los niños. A ninguna familia se le pregunta con cuánto cariño responde a las necesidades de su hijo. Al contrario, cuando el bebé tiene sólo unas pocas semanas de vida viene la pregunta aparentemente más importante: “¿Duerme toda la noche?”. Para todos los padres que responden “No”, la siguiente pregunta que surge de manera natural es: “¿Qué hemos hecho mal?”. Durante los primeros seis meses, se le permite al niño despertarse durante la noche, pero después debe dormir toda la noche. O así se sugiere en este libro. El conocimiento basado en la evidencia sobre cómo duermen los niños se mezcla con afirmaciones: los niños deben dormirse solos —sin el pecho de la madre, sin los padres en la habitación, sin chupete y tal vez incluso sin un peluche. Parece que no tienen necesidades. (...) A menudo los niños se duermen y permanecen dormidos con

este método. ¿Significa esto que el niño ha aprendido a dormir solo? En mi opinión, ha aprendido algo más: "puedo tener problemas y gritar, pero nadie vendrá a ayudarme". Caerá en un sueño deprimido y profundo, sin sueños. Esto también significa una pérdida de la confianza básica que tendrá efectos que durarán hasta la edad adulta. ¿Podría ser esta una de las razones de muchos de los trastornos del sueño que sufre nuestra generación o la de nuestros padres?"

Diciembre 2009

**Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn**, *Jefe del departamento de obstetricia y ginecología del Hospital St. Joseph de Berlín Alemania*

"Los niños necesitan estar cerca de sus padres y aprender rápidamente a confiar en que esta cercanía está a su alcance. La proximidad de los padres, especialmente cuando se duermen, es una parte esencial en el establecimiento de un apego seguro. No se puede mimar a los niños, pero se les puede hacer perder rápidamente la confianza y, por lo tanto, se les puede hacer sentir inseguros.

Sin embargo, sólo los niños a los que se ha hecho sentir fuertes pueden serlo más tarde en la vida. Para ello, los padres deben invertir tiempo y paciencia. Desafortunadamente, el deseo de que un niño se duerma fácilmente y permanezca dormido durante mucho tiempo se ha convertido en un tema muy serio de nuestro tiempo. Lo que en el pasado era el tema de la enseñanza de la higiene bucal, hoy es el tema de quedarse dormido y permanecer dormido. Estas tendencias deben ser reconsideradas y los padres deben ser informados y asesorados en consecuencia. Sólo podemos esperar que las muchas guías y libros falsos finalmente encuentren su lugar correcto: ¡En el cubo de basura, fuera de las estanterías o mesitas de noche de los padres inexpertos!"

Comunicación personal, Marzo 2010

**Dr. Luciano Gasser**, *Psicólogo del desarrollo, profesor de la Universidad Pedagógica de Lucerna (Suiza)*

Parece haber una desafortunada brecha entre los expertos y los clínicos. Los artículos en las revistas profesionales se publican sólo después de haber sido revisados por expertos anónimos. Las guías (como *Solve Your Child's Sleep Problems*, por ejemplo) no pasan por este proceso de revisión. Los pediatras también tienen a veces percepciones inexactas de la psicología del desarrollo (...). ¿Se puede considerar un éxito cuando un niño deja de comunicar sus necesidades? Sabemos muy bien que el establecimiento de un apego seguro en el primer y segundo año de vida es la base de todo el desarrollo. El niño aprende cómo funcionan las relaciones y construye la confianza. Esto también influye en sus relaciones posteriores. Definitivamente aconsejaría firmemente no jugar con esta etapa de desarrollo tan significativa y sensible.

Lüpold, 2019

**Dr. Phil. Hist. Franz Renggli**, *Psicoanalista, Terapeuta infantil y familiar, Basilea Suiza*

Los métodos de entrenamiento del sueño sacuden todas las emociones. Estos tienen inmensas implicaciones para las futuras percepciones emocionales de una persona y posiblemente volverán a salir a la luz de una manera muy problemática en sus futuras relaciones interpersonales.

Lüpold, 2019

**Jane Daep-Kerrison**, *Comadrona, Consultora de Lactancia, Arbon Suiza*

En algunas frases del libro "Todo niño puede aprender a dormir" (Título original: *Jedes Kind kann schlafen lernen*), realmente me pregunto por qué las madres no sospechan. Por ejemplo, la afirmación de que los niños aprenden a dejar de llorar a través del adiestramiento del sueño. Como madre, en este punto me preguntaría: "¿Quiero que mi hijo aprenda a dejar de llorar?". Me preocupa que este libro atraiga a tantos padres. Hoy en día, queremos ser capaces de controlar todo y no estamos dis-

puestos a aceptar a cada niño como es.

Lüpold, 2019

**Dr. med. Caroline Benz, Prof. Dr. med. Remo Largo, Hospital Infantil de Zürich Suiza**

Según nuestra experiencia, los niños y los padres a menudo se ven abrumados por el método Ferber de entrenamiento del sueño con llanto controlado. Con el paso de los meses, los niños se han acostumbrado a la presencia y ayuda de los padres mientras se duermen y reaccionan con miedo, como es de esperar. Los padres se ven abrumados por estas reacciones inesperadamente fuertes y dejan de usar este método. Antes de elegir un enfoque cognitivo-conductual, debe quedar claro que la razón del problema de sueño del niño no radica en un reloj interno aún inmaduro o en que se sobreestime su necesidad de sueño. A los padres que acuden a nosotros para pedir consejo en nuestra clínica del sueño les recomendamos que utilicen un procedimiento por pasos. Bajo las instrucciones de un especialista, los padres introducen un ritmo regular de sueño y ajustan la hora de dormir a la

necesidad de sueño del niño. A partir de los 9 meses aproximadamente, los hábitos de sueño desfavorables pueden ser modificados. Introduciendo rituales de sueño, el niño se prepara para ir a la cama. Luego, se lo acuesta en su cama mientras aún está despierto. La madre permanece al lado de la cama, consolando al niño que llora ligeramente, pero ya no lo toma en sus brazos. Una vez que el niño acepta el cambio de escenario, la madre se aleja cada vez más de la cama hasta que, finalmente, sale de la habitación. Con este enfoque gradual, el niño aprende a dormirse por sí mismo en presencia de sus padres. El enfoque gradual permite a cada familia proceder según sus propias necesidades y a su propio ritmo

Comunicación personal, junio 2010

**Prof. Dr. Jürgen Zulley, Investigador del sueño, director de los Centros de Medicina del Sueño, Regensburg Alemania**

Muchos bebés y niños pequeños no pueden dormir solos; para ello necesitan la cercanía de los padres, y creo que es un error tratar de evitar este saludable

deseo en ellos. (...) No se puede forzar al niño (a dormir toda la noche) hasta que esté maduro para aprender esta habilidad. En algún momento, cada niño aprenderá a dormir toda la noche, cada uno a su propio ritmo.

Lüpold, 2019

**Dr. med. Herbert Renz-Polster,** *Pediatra y Profesor de la Universidad de Heidelberg Alemania*

Los éxitos pedagógicos con el método Ferber ni están probados ni son esperables. No hay pruebas de que el “aprendizaje” del sueño de Ferber traiga una ventaja en el desarrollo del niño (...). La capacidad de dormirse independientemente puede ser considerada como un progreso por los padres o por la familia en su conjunto, pero para el niño en sí, esto no supone ninguna ventaja. Desde el punto de vista pedagógico, hay que señalar también que la utilización del método Ferber conduce a un inevitable conflicto de metodología educativa. Durante el día, muchos padres están deseosos de inculcar a sus hijos el mayor grado posible de confianza en

sí mismos, por lo que siempre toman en serio las peticiones de sus hijos y les ofrecen apoyo emocional (...). Sin embargo, al dejar que sus hijos lloren por la noche, se descuida la atención a las necesidades del niño, que en otro momento no se cuestionarían, y se niega el apoyo emocional justo en el momento en el que el niño se enfrenta a la temible situación de quedarse dormido.

Renz-Polster, 2010

**Dra. Katherine Dettwyler,** *científica de nutrición y antropóloga, Texas, EE.UU.*

“Es normal que los bebés estén inquietos cuando se despiertan y no hay nadie allí. No hay circunstancias “naturales” en las que se pueda esperar que un bebé se duerma solo y vuelva a dormirse solo otra vez, auto-consolándose(...). Podemos intentar todo tipo de trucos para convencer a los bebés de que no necesitan a sus padres durante la noche (...) podemos calificar las necesidades normales de los niños como “malos hábitos” o “manipulación”, y podemos justificar nuestro comportamiento hacia los niños con todo tipo de creencias culturales cuidado-

samente pensadas. Pero nada de esto cambia la apreciación esencial biológica, fisiológica y emocional de un niño con la expectativa de nacer, de ser sostenido en los brazos de su madre, de dormir a su lado, y de ser amamantado día y noche según sea necesario — mucho más allá de los primeros años. (...) No podemos resolver el problema de que los padres se molesten cuando sus hijos los despiertan por la noche mientras mantengamos la creencia de que los niños no tienen necesidades legítimas y mientras veamos el despertar por la noche como un “mal hábito”. En lugar de tratar de cambiar la naturaleza esencial de los niños (lo cual es imposible), debemos trabajar para cambiar el sistema de creencias culturales y las actitudes de los padres”.

Dettwyler, (la lactancia y el colecho desde la perspectiva antropológica)

**Dr. med. Carlos Gonzalez,**  
*Pediatrician, Barcelona Spain*

No, los niños no son caprichosos; en aquellas cosas que no les parecen importantes están siempre dispuestos a llevarnos la corriente y a hacer lo que les

pidamos. Pero al pretender que duerman solos, estamos exigiéndoles algo totalmente contrario a sus más profundos instintos, y la lucha es tenaz. (...) Pero recuerde que no le está enseñando a su hijo (a dormir solo) algo que él necesita saber, sino algo que a usted le conviene que sepa. No le está haciendo un favor, sino que se lo está pidiendo. Si su hijo le concede ese favor, debe estarle agradecido. Y, si no, pues se aguanta; el niño no tiene ninguna obligación.”

Gonzalez, 2006

**Sibylle Lüpold,** *Lactation Consultant, Sleep Coach, Head of 1001kindernacht®, Bern Switzerland*

Es interesante que los métodos de condicionamiento conductual se utilicen principalmente en el entrenamiento de animales. Aplicar tales métodos en la educación de los niños es, éticamente hablando, muy cuestionable. Los métodos de condicionamiento asumen una imagen mecanicista del hombre en la que no se tiene en cuenta que cada niño es un individuo. Un requisito para aplicar tales métodos de con-

dicionamiento debe ser que el estudiante participe voluntariamente, lo que ciertamente no es el caso de los bebés y niños. (...) los pasos naturales en el desarrollo del niño no pueden ser acelerados. Los niños aprenden a comer, a hablar, a caminar, a ir al baño, y también a dormirse y a permanecer dormidos cuando han alcanzado la madurez necesaria para aprender estas habilidades. (...) Los niños normalmente desarrollan estas habilidades con mucha motivación y alegría. (...) ¿No nos sorprende entonces que el aprendizaje de cómo dormir esté aparentemente conectado con tanto sufrimiento y lágrimas? (...) El desarrollo de la habilidad de dormir del niño se distingue del aprendizaje de las habilidades como caminar, hablar o comer en que está siendo realmente forzado (...). Un bebé no puede defenderse cuando sus padres lo dejan solo en una cuna. Debe aceptar esta situación como inevitable. Es cierto que el niño llora y grita porque está asustado y desesperado, y si los padres no reaccionan a estos gritos el niño se dormirá, exhausto y frustrado. Pero no se le ha ayudado a aprender algo que quería aprender porque estaba listo para hacerlo, sino que lo ha

aprendido porque simplemente no tenía otra opción. El niño no aprende realmente a dormir, sino a soportar en silencio que debe estar solo en su cama.

Lüpold, 2019

[www.1001kindernacht.ch](http://www.1001kindernacht.ch)

“¡Ich will bei euch schlafen!”

(“¡Quiero dormir con vosotros!”)

Sibylle Lüpold, Herder Verlag,

2019

## Lecturas recomendadas

Berrozpe María: «Dulces Sueños. Como lograr que tus hijos duerman tranquilos» Alianza 2017. [www.suenoinfantil.com](http://www.suenoinfantil.com)

Jové Rosa: «Dormir sin Lágrimas» La Esfera de los libros 2006

López Rafaela; “Dormir sin llorar. El libro de la web”. ObStare 2017. [www.dormirsinllorar.com](http://www.dormirsinllorar.com)

McKenna, James: «Sleeping with your Baby» 2007 <https://cosleeping.nd.edu>

McKenna, James: «Safe Infant Sleep» Platypus Media 2020

Sears, William: «Nighttime Parenting» 1999

Sunderland, Margot: «The Science of Parenting» 2006

# Los niños nos necesitan también por la noche

Por qué no deberían recomendarse los métodos de adiestramiento del sueño

Opinión de 20 expertos contra el adiestramiento del sueño

1. Maria Berrozpe
2. Dr. James McKenna
3. Dr. Margot Sunderland
4. Prof. Dr. Klaus E. Grossmann
5. Sarah Blaffer Hrdy
6. Dr. med. William Sears
7. Theresia Herbst, M.Sc.
8. Dr. med. Rüdiger Posth
9. Prof. Dr. Gerald Hüther
10. Dr. med. Gudrun von der Ohe
11. Prof. Dr. med. Michael Abou-Dakn
12. Dr. Luciano Gasser
13. Dr. phil. hist. Franz Renggli
14. Jane Daëpp-Kerrison
15. Prof. Dr. med. Remo Largo & Dr. med. Caroline Benz
16. Prof. Dr. Jürgen Zulle
17. Dr. med. Herbert Renz-Polster
18. Dr. Katherine Dettwyler
19. Dr. med. Carlos Gonzalez
20. Sibylle Lüpold

