

En algún momento durante el primer mes de vida del bebé, muchos padres se preguntan si hay algo que ellos puedan – o deban – hacer para “ayudar” a su bebé a dormir más tiempo, más profundamente, mejor y durante toda la noche. Esta hoja informativa resume las evidencias científicas existentes hasta el momento sobre los métodos para enseñar a dormir a los niños.

Para más información sobre éste y otros temas visita [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk)

Muchos padres se plantean la aplicación de métodos para enseñar a dormir a los niños con el convencimiento de que su bebé necesita ayuda para desarrollar hábitos de sueño independientes. Algunos libros de crianza, así como los comentarios de amigos, familiares bien intencionados y otras fuentes de información, pueden llevar a los padres (ya agotados por sus restricciones de sueño) a la creencia de que, si no enseñan a dormir a su bebé, éste nunca será capaz de dormir toda la noche por sí mismo.



El dicho inglés “making a rod for your own back” (que en español equivaldría a “cavarte tu propia tumba”) todavía se utiliza frecuentemente al referirse a los padres que acunan, alimentan o cogen en brazos a sus hijos para que se duerman. Como respuesta, muchos padres intentan hacer que sus bebés se duerman solos, sólo para encontrarse que éstos tienen otras ideas, ¡y protestan muy enérgicamente! El resultado final es, en muchos casos, unos padres que creen que ellos y sus hijos tienen verdaderos “problemas del sueño” cuando, de hecho, el sueño de su bebé puede estar siendo

perfectamente normal para su edad y momento del desarrollo.

Existen muchos métodos diferentes para enseñar a los bebés a dormirse solos, dormir más tiempo sin interrupciones y no dar señales (llorar) cuando se despiertan, y muchos de ellos han sido evaluados por los investigadores.

## Investigación

Las técnicas para enseñar a dormir a los niños pueden dividirse en dos categorías: “preventivas”, destinadas a prevenir el desarrollo de los problemas del sueño; y “terapéuticas”, destinadas a tratar los “problemas” ya existentes. Todas se centran en aumentar el tiempo que los bebés duermen por la noche, lo que en realidad significa que intentan reducir las interrupciones del sueño que sufren los padres durante las horas consideradas oficialmente como el momento para dormir.

Los métodos que han sido evaluados incluyen el “llanto controlado” y el “dejar llorar”, la “retirada gradual”, los “despertares programados” y el uso de rutinas positivas y horarios. La mayor parte de los estudios publicados (alrededor del 80%) informan de resultados positivos, independientemente del método usado, siendo los más apoyados (en referencia al número y calidad de los estudios) el “llanto controlado” y el “dejar llorar”.

“Resultados positivos” significa que los investigadores han alcanzado uno o más de sus objetivos. En la mayoría de los casos esto supone que las madres informan de un aumento en las horas de sueño, tanto para sus bebés como para ellas mismas, una disminución del número de despertares nocturnos, o un efecto beneficioso sobre otras variables analizadas, como la depresión de la madre o el comportamiento diurno del niño. En algunos estudios se observó que la mejora observada en el sueño de madres y bebés sólo era significativa para una parte del grupo estudiado.

## Limitaciones de las investigaciones

**Aunque las investigaciones publicadas presentan evidencias convincentes de que los métodos de adiestramiento para enseñar a dormir cambian el sueño de los bebés (y sus padres), hay importantes cuestiones que no se pueden ignorar:**

- Muy pocos estudios han mirado el impacto a largo plazo de las técnicas para enseñar a dormir a los bebés. En la última década sólo tres estudios han considerado los efectos pasados los primeros 6 meses (aunque el periodo de tiempo más largo estudiado han sido 6 años); Ninguno ha observado diferencias a largo plazo, ni en el sueño ni en el resto de variables estudiadas, entre los bebés tratados con los métodos de adiestramiento y los no tratados.
- La gran variedad de formas en las que han sido realizados los estudios (por ejemplo, muchos estudios combinan más de una técnica) significa que sabemos muy poco sobre la manera en la que cada método individual afecta a un grupo particular de bebés. Muchos padres cambian su manera de actuar o su percepción del sueño del bebé, simplemente, porque están tomando parte en un proyecto de investigación. Muchos tienen la sensación de que al participar en un proyecto de investigación aplican el método con más intensidad, por lo que tendría más efecto que si lo aplicaran por su cuenta fuera del proyecto.
- Muchos de los métodos de adiestramiento más populares – esto es, los más usados generalmente por los padres – no han sido estudiados objetivamente. Son métodos que están basados en la opinión personal de sus autores, y sus consecuencias para los bebés y las familias son totalmente desconocidas. Ideas inapropiadas sobre cuánto deben dormir los bebés pueden ser la causa de que los padres vean problemas de sueño donde no los hay.
- Finalmente, sabemos que la gran mayoría de artículos de investigación sobre los métodos de enseñar a dormir a los niños obtienen resultados positivos – lo que nos lleva a preguntarnos si los trabajos con resultados negativos han sido ni siquiera publicados ¿Cuántos estudios habrá sobre métodos de adiestramiento que no han funcionado? No tenemos manera de saberlo, pero cuando hay muy pocas investigaciones publicadas podría estar reflejándose un cierto prejuicio o preferencia por el tipo de artículos que son enviados o seleccionados para publicar.

## Lo que debemos tener en cuenta

**Muchos estudios encuentran que las técnicas de adiestramiento alteran el comportamiento de los bebés. De todas formas, no hay evidencias que sugieran que estas “mejoras” permanecen a largo plazo, y estas técnicas pueden ser muy angustiantes para los padres. Muy pocos estudios han investigado sobre los efectos del adiestramiento más allá del que tienen sobre el sueño (o el llanto).**

- Muchos métodos de adiestramiento del sueño considerados eficaces se han centrado en controlar el llanto del bebé, más que en el sueño per se. Estos métodos conllevan que se rompa la conexión entre el llanto del bebé y una respuesta coherente por parte de los padres. Lo que significa romper una conexión creada para asegurar la supervivencia del bebé. Los efectos de romper esta conexión son desconocidos. Estudios recientes sugieren que estas técnicas de adiestramiento del sueño interrumpen la relación biológica y conductual existente entre la madre y el bebé; esto, por su parte, puede dañar el desarrollo físico, social, emocional y conductual del bebé. Contrariamente a esta teoría, un trabajo reciente declara que las técnicas conductuales no causan beneficios o daños a largo plazo a los niños o a su relación con sus padres. De todas formas, tanto la muestra estudiada como los métodos utilizados fueron muy específicos, por lo que es muy cuestionable que esta conclusión pueda generalizarse.
- Alentar a los bebés pequeños a dormir más tiempo seguido y más profundamente de lo que sería normal para su edad y momento del desarrollo puede aumentar su riesgo de muerte súbita del lactante (SIDS por sus siglas en inglés, sudden infant death syndrome). Es bien sabido que los bebés que duermen solos antes de los 6 meses de edad aumentan su riesgo de SIDS si los comparamos con los que duermen en presencia de sus padres.
- Cuando el bebé duerme más horas seguidas por la noche (o simplemente no da señales de que se ha despertado), reduce sus oportunidades para mamar. Algunas técnicas de adiestramiento hacen hincapié en la importancia de separar alimentación y sueño. Las tomas nocturnas son importantes para el inicio y mantenimiento de la lactancia, ya que tienen un mayor efecto sobre las hormonas necesarias para mantener la producción de leche.

Para más información consulte nuestras hojas informativas y la web [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk).