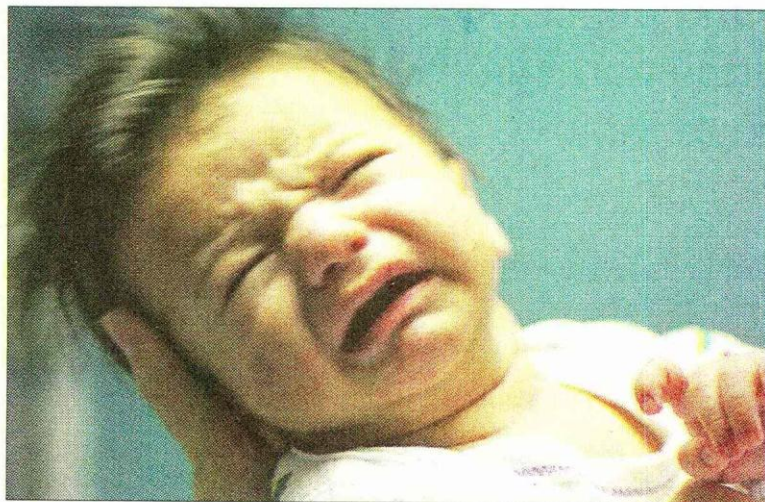


Investigación en EE.UU.:

Estudio sugiere dejar llorar a guaguas que despiertan en la noche

Así se conseguiría que aprendan a regular su sueño. Especialistas en Chile difieren respecto a cuándo acudir a los llantos infantiles.



En el estudio, la mayoría de las guaguas que despertaban llorando durante la noche eran de sexo masculino y estaban en período de lactancia.

Durante el primer año de vida, es común que las guaguas despierten de noche, muchas veces con llantos que sólo se apaciguan cuando llega un padre a tranquilizarlos. Esta rutina podría no ser necesaria, según un estudio que plantea que es mejor dejarlos llorar hasta que se calmen o el sueño los venza.

La conclusión a la que llega la psicóloga Marsha Weinraub, de la U. de Temple, reabre el debate.

"Todo depende de la edad de los niños, pero antes del año, y en especial antes de los 6 meses de vida, a veces se puede esperar unos pocos minutos, pero nunca hay que dejarlos solos en una crisis de llanto", dice el pediatra Pedro Barreda.

Marsha Weinraub decidió hacer el análisis considerando que "a los seis meses la mayoría de los bebés duermen toda la noche, despertando a sus madres una vez por semana. Sin embargo, no todos los niños siguen este patrón de desarrollo".

En la investigación que publica la revista *Developmental Psychology*, Weinraub y su equipo evaluaron el sueño de 1.200 niños de entre seis meses y tres años.

Se observó que el 66% de los bebés de seis meses no despertaban durante la noche o se despertaban sólo una vez a la semana. En cambio, el tercio restante se despertaba siete noches a la semana.

El psicólogo Felipe Lecannelier, director del Centro de Estudios Evolutivos e Intervención en el Niño (Ceein), de la U. del Desarrollo,

explica que los trastornos de sueño en menores de 3 años están dentro de los principales problemas de adaptación. "Suelen ser de las primeras causas de consulta", dice.

A partir de sus observaciones, Marsha Weinraub plantea que los problemas de sueño al inicio de la vida podrían tener dos explicaciones: una asociada a factores genéticos o biológicos, y otra relacionada a que muchos bebés no han aprendido cómo quedarse dormidos, en especial al ser amamantados.

"Cuando las madres se adaptan a este despertar nocturno, y/o si el bebé tiene el hábito de quedarse dormido durante el amamantamiento, entonces no está aprendiendo cómo tranquilizarse solo, y esto es algo esencial para tener un sueño regular", dice. Por eso sugie-

re a los padres resistir la urgencia de responder de inmediato.

Lecannelier es más específico: "En aquellos casos donde el niño sólo tiene despertares ocasionales sin llanto, no parece haber problemas en dejar que se calmen solos. Pero en el caso de los llamados terrores nocturnos u otro tipo de dificultad donde el niño se despierta llorando, no es recomendable".

El psicólogo agrega que si se deja llorar a un niño que tiene trastornos del sueño, es probable que deje de hacerlo, "pero eso es porque deja de esperar que algún adulto vaya a calmarlo, lo que termina afectando la relación futura de apego".

Los especialistas concuerdan en que si los problemas de sueño y llanto continúan después de los 18 meses de vida, hay que consultar.

