

Documento 16

El método Estivill, ¡mucho ojo con el niño!

Que todo vaya bien no significa que podáis bajar la guardia, ya que acechan nuevos peligros capaces de acabar con el buen hábito de sueño de vuestro pequeño. Entre el sexto y el noveno mes, a medida que madure, el bebé ya no se dormirá sin poder evitarlo, sino que será capaz de mantenerse despierto, sea por la excitación, las ganas de estar con sus papás, para no perderse lo que acontece alrededor... De hecho, no será extraño que no pueda dormirse de tan cansado que está y lo normal es que no quiera irse a la cama. Por eso debéis ser más firmes que nunca en lo que se refiere a la rutina previa a la hora de dormir y a la norma de que vuestro hijo concilie el sueño por sus propios medios.

Aparte del tono en el que está escrito todo este texto, dando a entender que los bebés son autómatas, obsérvese cómo se convierte el deseo de apego y la curiosidad innata de los bebés en una especie de trastorno.

Si bien no se concluye que sea directamente malo, el «ese ratito agradable» de antes de acorstar a los bebés, tal como se describe aquí, tampoco parece del todo bueno. A continuación tenemos una exposición clásica del mito del bebé como ser malévolo que tiene la intención de manipular a los adultos para aprovecharse de ellos.

Una advertencia con respecto a la rutina: mucho cuidado con ir alargando ese ratito agradable que pasáis justo antes de acostarlo. Es de esperar que vuestro hijo, que no tiene un pelo de tonto, haga lo po-

Estivill proporciona «trucos», que él llama fraudulentamente «pautas científicas», porque defiende que los bebés se rigen por el principio de acción-reacción, es decir, nos brinda un ejemplo prototípico de aplicación de terapia conductista a la infancia. Por lo demás, las dimensiones afectivas de la lectura del cuento de antes de dormir, así como los probados beneficios que eso tiene para el desarrollo del cerebro infantil y el bienestar de los niños, se le escapan por completo. Lo importante es que el cuento sea «poco excitante».

sible por eternizarlo. A medida que vaya creciendo y, sobre todo, dominando el lenguaje, sus habilidades para aplazar la despedida serán mayores: «Tengo sed», «Un besito», «Te quiero mucho», «Otro libro, sólo uno más»... No es raro que los 5 minutos acaben convirtiéndose en media hora o incluso más. No sería la primera vez que un padre se pasa 2 horas leyendo cuentos a su hijo. Un buen truco para evitarlo es hacer algo poco excitante: si ese ratito es un momento de lo más animado, jamás querrá que se acabe; si, por el contrario, es agradable, pero sin permitir que el crío se exalte, será más fácil ponerle punto final. Como comprenderéis, no le causará el mismo efecto que le contemos el cuento de *Los tres cerditos* cantando a voz en grito, «¿quién teme al lobo feroz?», que se lo leamos tranquilamente.

Dr. Eduard Estivill y Sylvia de Béjar, *Duérmete, niño. Cómo solucionar el problema del insomnio infantil*, 3ª ed., Barcelona, Plaza & Janés, 2001, pp. 59-60

Notas al margen del profesor

Observemos el mito del «bebé manipulador» en todo este pasaje. El lenguaje se presenta así como la herramienta por excelencia de dominación sobre el adulto por parte del bebé.