

Por qué los niños se despiertan por la noche

por Carlos González, pediatra

La mayoría de los insectos, reptiles y peces tienen cientos de hijos, con la esperanza de que alguno sobreviva. Las aves y mamíferos, en cambio, suelen tener pocos hijos, pero los cuidan para que sobrevivan la mayoría. Los mamíferos, por definición, necesitan mamar, y por lo tanto ningún recién nacido puede sobrevivir sin su madre. Pero, según la especie, también necesitan a su madre para muchas otras cosas.

En algunas especies, el recién nacido es capaz de caminar en pocos minutos y seguir a su madre (¿quién no recuerda aquella escena encantadora en Bambi?). Eso ocurre sobre todo en los grandes herbívoros, como ovejas, vacas o ciervos. Estos animales viven en grupos que devoran rápidamente la hierba de una zona, y tienen que desplazarse cada día a un nuevo prado. Es necesario que la cría pueda seguir a su madre en estos desplazamientos.

Los pequeños herbívoros, como los conejos, pueden esconder a sus crías en una madriguera, salir a comer y volver varias veces al día para darles el pecho. Sus crías no caminan nada más nacer, sino que son indefensas durante los primeros días. Lo mismo ocurre con la mayoría de los carnívoros, como los gatos, perros o leones. La madre sale a cazar dejando a sus indefensas crías escondidas. Las crías no nacen sabiendo, sino que aprenden, y esto es importante, porque les permite una mayor flexibilidad. Una conducta innata es siempre igual, una conducta aprendida puede adaptarse mejor a las condiciones del entorno, y perfeccionarse con la práctica. La primera vez que un ciervo ve a un lobo, debe salir corriendo. Si no lo hace bien, morirá, y por lo tanto no podrá aprender a hacerlo mejor. Por eso es lógico que los ciervos sepan correr en cuanto nacen. Los lobos sí que pueden aprender: la primera vez el ciervo se les escapa, pero con la práctica consiguen atraparlo. Los Juegos de su infancia constituyen un aprendizaje para su vida adulta.

Los primates (los monos) parece ser que descendemos de animales que caminaban nada más nacer. Pero, al vivir en los árboles, tuvimos que hacer cambios. Bambi resbala varias veces antes de ponerse en pie; y eso no tiene importancia en el suelo. Pero, subido en una rama, un resbalón puede ser fatal. De modo que los monitos van todo el día colgados de su madre, hasta que son capaces de ir solos perfectamente, sin el menor error.

Pero es el monito el que se cuelga, activamente, de su madre, agarrándose con fuerza a su pelo con manos y pies, y al pezón con su boca (cinco puntos de anclaje). La madre puede correr de rama en rama, sin preocuparse de sujetar al niño. ¿Se atrevería usted a ir de rama en rama, o simplemente caminando por la calle, con su bebé a cuestas pero sin sujetarlo, ni con los brazos ni con ningún paño o correa? Claro que no. Para que un niño sea capaz de colgarse de su madre y sujetarse solo durante largo rato, probablemente debería tener al menos dos años. Ya nuestros primos más cercanos, los chimpancés, son incapaces de sujetarse solos al principio, y su madre tiene que abrazarlos, pero sólo durante las dos primeras semanas.

La diferencia con nuestros hijos es abismal. Y para caminar (no para dar cuatro pasos a nuestro alrededor, como hacen al año, sino caminar de verdad, para seguirnos cuando vamos de compras, sin llorar y sin que tengamos que girar la cabeza cada segundo a ver si vienen o no), nuestros hijos tardan al menos tres o cuatro años.

Hasta los 12 o 14 años, es prácticamente imposible que los niños sobrevivan solos; y en la práctica, procuramos no dejarlos solos hasta los 18 ó 28 años. Los seres humanos son los mamíferos que durante más tiempo necesitan a sus padres, y dejan muy atrás al segundo clasificado. Probablemente, esto se debe en parte a nuestra gran inteligencia. Como decíamos de los lobos, la conducta debe ser aprendida para ser inteligente, pues la conducta innata es puramente automática. Nuestros hijos tienen que aprender más que ningún otro mamífero, y por lo tanto tienen que nacer sabiendo menos.

¿Y qué tiene todo esto que ver con que los niños se despierten? Ya llega, ya llega. Ahora mismo veremos que tiene que ver todo lo anterior con la conducta de su propio hijo.

Empezábamos diciendo que hay crías que necesitan estar todo el rato con su madre, encima de ella o siguiéndola a poca distancia, y otras que se quedan escondidas, en un nido o madriguera, esperando a que su madre vuelva. Para saber a qué tipo pertenece un animal, basta con observar cómo se comporta una cría cuando su madre se va. Los que tienen que estar siempre juntos se ponen inmediatamente a llorar, y lloran y lloran (o hacen el ruido equivalente en su especie) hasta que su madre vuelve. Una cría de ganso, por ejemplo, aunque tenga agua y comida cerca, no come ni bebe, sino que sólo llora hasta que sus padres vuelven, o hasta la muerte. Sin sus padres, de todos modos no tardaría en morir, por lo que debe agotar toda su energía en llorar para que vuelvan. Y debe empezar a llorar inmediatamente, en cuanto se separa, porque cuanto más tarde en hacerlo más lejos estará, y por tanto más difícil será que le oiga. En cambio, un conejito o un gatito, cuando su madre se va, permanecen muy quietos y callados. Esa separación es normal en su especie, y si se pusieran a llorar podrían atraer a otros animales, lo que siempre es peligroso. ¿Cómo reacciona su hijo cuando usted le deja en la cuna y se aleja? Si, como hacían los míos, "se pone a llorar como si le matasen", quiere decir que, en nuestra especie, lo normal es que los niños estén continuamente, las 24 horas, en contacto con su madre.

Y no es difícil imaginar que hace 50.000 años, cuando no teníamos casas, ni ropa, ni muebles, separarse de su madre significaba la muerte. ¿Se imagina a un bebé desnudo en el campo, al aire libre, expuesto al sol, a la lluvia, al viento y a las alimañas, sólo durante ocho horas, mientras su madre "trabaja" recogiendo frutas y raíces? Ni siquiera una hora podría sobrevivir en esas circunstancias. En tiempos de nuestros antepasados, los bebés estaban las 24 horas en brazos, y sólo se separaban de su madre para estar unos momentos en brazos de su padre, su abuela o sus hermanos. Y cuando empezaban a caminar lo hacían alrededor de su madre, y tanto la madre como el niño se miraban continuamente, y se avisaban mutuamente cuando veían que el otro se despistaba.

Hoy en día, cuando usted deja a su hijo en la cuna, sabe que no corre ningún peligro. No pasará frío, ni calor, ni se mojará, ni se lo comerá un lobo. Sabe que usted está a pocos metros, y le oírás si pasa algo y vendrá en seguida (o, si usted ha salido de casa, sabe que otra persona ha quedado de guardia, escuchando a pocos metros).

Pero su hijo no sabe todo eso. Nuestros niños, cuando nacen, son exactamente iguales a los que nacían hace 50.000 años. Por si acaso, a la más mínima separación, lloran como si usted se hubiera ido para siempre. Más adelante, cuando empiece a comprender dónde está usted, cuándo volverá y quién le cuida mientras tanto, empezará a tolerar las separaciones con más tranquilidad. Pero aún faltan unos años. Casi toda la conducta del bebé, que aún no ha aprendido nada, es instintiva, idéntica a la de nuestros remotos antepasados. Y la conducta instintiva de la madre también tiende a aparecer, aquí y allá, despuntando entre nuestras gruesas capas de cultura y educación.

Por eso, cuando vaya al parque con su hijo de tres años, ambos se comportarán de forma muy similar a sus antepasados. Usted mirará casi todo el rato a su hijo, y le avisará cuando se despiste ("ven aquí" "no vayas tan lejos"). Su hijo también le mirará con frecuencia, y si la ve despistada o hablando con otras personas se pondrá nervioso, incluso se enfadará, e intentará llamar su atención ("mira, Mamá, mira", "mira qué hago", "mira qué he encontrado"...)

Llegamos a la noche. Es un periodo particularmente delicado, porque si el niño duerme ocho horas, y la madre se ha ido durante este tiempo, cuando despierte puede estar a siete horas de marcha, y por más que llore no la oírás. Hay que montar la guardia. Durante las primeras semanas, nuestros hijos están tan completamente indefensos que es su madre la que debe encargarse de mantener el contacto. En aquellas raras culturas (como la nuestra) en que madre e hijo no duermen juntos, la separación hace que la madre esté muy intranquila, y sienta la necesidad imperiosa de ir a ver a su hijo cada cierto tiempo. ¿Qué madre no se ha acercado a la cuna "para ver si respira"? Claro que sabe que está respirando, claro que sabe que no te pasa nada, claro que sabe que su marido se reírás de ella por haber ido... pero no puede evitarlo, tiene que ir.

A medida que el niño crece, se va haciendo más independiente. Eso no significa que pase más tiempo solo, o que haga las cosas sin ayuda, porque el ser humano es un animal social, y no es normal que esté solo. Para un ser humano, la soledad no es independencia, sino abandono. La independencia consiste en ser capaces de vivir en comunidad, expresando nuestras necesidades para conseguir la ayuda de otros, y ofreciendo nuestra ayuda para satisfacer las necesidades de los demás. Ahora ya no hace falta que usted vaya a comprobar si su hijo respira o no; ¡él se lo dirás! Como se está haciendo independiente, será él quien monte guardia. Se despertará más o menos cada hora y media o dos horas, y buscará a su madre. Si su madre está al lado, la olerás, la tocarás, sentirás su calor, tal vez mame un poco, y se volverá a dormir en seguida. Si su madre no está, se pondrá a llorar hasta que venga. Si Mamá viene en seguida, se calmará rápidamente. Si tarda en venir, costará mucho tranquilizarle; intentará mantenerse despierto, como medida de seguridad, no sea que Mamá se vuelva a perder.

Es aquí donde la vida real no coincide con los libros, porque a las madres les han dicho que, a medida que su hijo crezca, cada vez dormirá más horas seguidas. Y muchas se encuentran con la sorpresa de que es todo lo contrario. No es "insomnio infantil", no son "malos hábitos", simplemente es una conducta normal de los niños durante los primeros años. Una conducta que desaparecerá por sí sola, no con "educación" ni "entrenamiento", sino porque el niño se hará mayor y dejará de necesitar la presencia continua de su madre.

Si cada vez que su hijo llora usted acude, le está alentando a ser independiente, es decir, a expresar sus necesidades a otras personas y a considerar que "lo normal" es que le atiendan. Eso le ayudará a ser un adulto seguro de sí mismo e integrado en la sociedad.

Si cuando su hijo llora usted te deja llorar, le está enseñando que sus necesidades no son realmente importantes, y que otras personas "más sabias y poderosas" que él pueden decidir mejor que él mismo lo que le conviene y lo que no. Se hace más dependiente, porque depende de los caprichos de los demás y no se cree lo suficientemente importante para merecer que le hagan caso,

Una infancia feliz es un tesoro que dura para siempre, que nadie podrá jamás arrebatarte. La infancia de su hijo está ahora en sus manos.

Autor: Dr. Carlos González (pediatra)