

# ¿Debe el niño dormir con los padres?

¿La práctica del colecho o de la cohabitación es siempre beneficiosa o sólo está aconsejada en ciertos casos? Conoce la opinión de los expertos.



**SÍ**



**ROSA Mª JOVÉ**

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Especializada en psicología clínica infantil y juvenil, y psicopediatría.

Cuando se habla de la posibilidad de que padres e hijos duerman juntos, algunos lo ven como algo negativo, sin saber que esta práctica proporciona múltiples beneficios tanto a los padres como a los bebés:

- **Ayuda a prevenir** el síndrome de muerte súbita.
- **Favorece la regulación** de la temperatura corporal por la noche.
- **Ayuda al bebé** a pasar de una fase a otra del sueño porque se sincroniza con la respiración de su madre. Asimismo, la respiración de la madre sirve de recordatorio para que el niño continúe respirando si tiene una apnea.
- **Favorece que el bebé y la madre** apenas se despierten por la noche (sobre todo, si el pequeño aún realiza tomas nocturnas).
- **Favorece la relación** entre padres e hijos, y crea un vínculo más sólido entre ellos.
- **Minimiza la ansiedad nocturna** en el niño, motivo de frecuentes despertares y parasomnias.

Cada familia debe decidir cómo quiere dormir y con quién. En general, la mejor forma de dormir es aquella en la que todos los miembros se sienten bien.



**dormir sin lágrimas**  
DORMIR SIN LÁGRIMAS

Dejarle llorar no es la solución

La Esfera de los Libros 2006


**NO**



**Mª LUISA FERRERÓS**

Psicóloga infantil, especializada en neuropsicología. Máster en alteraciones del sueño en el Instituto Universitario Dexeus.

Todos hemos escuchado diferentes teorías sobre el sueño y, a menudo, nos confunden más que nos aclaran las ideas. Yo defiendo el instinto natural que se desarrolla



**DULCES SUEÑOS, SIN MIMOS NI LLOROS**

Cómo conseguir que tus hijos duerman sin dramas

Planeta Prácticos 2010

al ser padres: más allá de las dudas propias de la inexperiencia, hay que aprender a escucharse y a actuar con sentido común. Es preciso valorar en cada momento la incidencia de nuestros comportamientos en el futuro de nuestro hijo. Estamos poniendo

los cimientos emocionales y estableciendo vínculos afectivos que son las garantías de la estabilidad y de la seguridad del pequeño.

Con esto, quiero decir que sí que hay que abrazar y coger en brazos a nuestro pequeño, y que hay que dejarse llevar por los sentimientos en la primera etapa del recién nacido, pero, a medida que el niño va creciendo, hay que ir poniéndole límites para que pueda crecer seguro. Cada cosa en su momento; durante la lactancia, es normal que el bebé duerma junto a la madre, pero, poco a poco, el niño reclama su propio espacio y hay que dárselo, siempre y cuando no hayan situaciones que lo impidan: miedos, terrores nocturnos, ansiedad de separación, etc.