

PLAZA  JANÉS

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

## Entrevista con el doctor Eduard Estivill, autor del libro

### *Niños descansados, niños felices*

---

«El sueño es un taller de reparación y restauración física, y también un taller de memorización».



**¿Qué ideas le han llevado a escribir este nuevo libro? ¿Aporta una visión nueva que ayude a los padres a conseguir que sus hijos duerman?**

*Cada vez hay mayor evidencia científica de que los buenos hábitos ayudan a tener un buen día. El hábito de dormir bien es el más importante para conseguir que un niño esté a pleno rendimiento durante el día. Por lo tanto, descansar bien y el hacerlo las horas adecuadas es lo que determinará un crecimiento correcto del niño, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.*

*En este libro ayudamos a los padres proporcionando nuevas normas e ideas concretas, sobre todo para las horas antes de ir a la cama. Hablamos de la importancia de los horarios, de la merienda, del hábito del estudio, y sobre todo de cómo gestionar el tiempo libre. Para esto proponemos una serie de juegos y actividades que les serán muy útiles a los padres y educadores.*

**¿A quién va dirigido este libro?**

*A los padres, abuelos, hermanos mayores y educadores. También a profesionales que se dediquen a la educación de los niños.*

**¿Cómo podemos detectar si un niño descansa cuando duerme? ¿Hay alguna señal que nos pueda indicar que no duerme bien por las noches?**

*El sueño es un taller de reparación y restauración física, y también un taller de memorización. Todo lo que aprendemos durante el día, lo memorizamos durante la noche. Así se configura la memoria. Por otro lado, durante el sueño, se produce la secreción de hormona del crecimiento, que determina la futura talla del niño, junto con la carga genética. Además, se produce el mayor número de conexiones entre las neuronas, lo que determina el futuro coeficiente intelectual. En resumen: mientras dormimos crecemos física y psíquicamente.*

*El mal dormir se traduce en un mal día. El niño estará irritable, inquieto, con problemas de conducta, mal rendimiento escolar y sobre todo con peor disposición a seguir indicaciones para tener buenos hábitos. También se aprecian las típicas ojeras.*

**En el libro habla mucho de la necesidad de adquirir hábitos. ¿Tanto pueden afectar al descanso de los niños?**

*El hambre es una necesidad del cuerpo. El comer adecuadamente es un hábito. El sueño es una necesidad del cuerpo, dormir bien es un hábito. Un hábito es realizar una actividad siempre de la misma forma. Es comer la sopa con cuchara, lavarse los dientes con un cepillo, ir en bici o conducir. Los hábitos SIEMPRE se aprenden. Nadie nace con un hábito aprendido. Incluso el hábito de comer de un bebe recién nacido precisa de la ayuda de la madre para llevarse a cabo correctamente. Por lo tanto, los hábitos que preceden al sueño (el hábito más importante que realizamos a lo largo de nuestra vida, ya que si llegamos a los 90 años habremos dormido unos 30) son básicos para dar seguridad al niño. Los malos hábitos, entre ellos los relacionados con el sueño, repercutirán muy negativamente en la calidad de vida del niño al día siguiente.*

**En cuanto al enfoque de la adquisición de hábitos desde una vertiente psicopedagógica, ¿ha contribuido Montse Domènech, su mujer y una experimentada psicóloga infantil, en la elaboración de este libro?**

*La Medicina nunca adelanta de forma aislada. Siempre ha precisado de otras ciencias para conseguir nuevos logros. Sin los físicos no tendríamos aparatos como el TAC o el PET. Sin los químicos no tendríamos fármacos eficaces para múltiples enfermedades, y sin la ayuda de los psicólogos y, sobre todo, de los pedagogos, no hubiéramos avanzado tanto en el tratamiento del insomnio de los niños, y el libro DUÉRMETE NIÑO no hubiera sido posible.*

*Lógicamente, trabajar muy de cerca de Montse me ha permitido conocer en profundidad los mecanismos científicos por los cuales un niño consigue consolidar un hábito. Este conocimiento, junto con los descubrimientos de la cronobiología, nos ha llevado a poder divulgar las normas para enseñar a dormir a los niños, aceptadas por toda la comunidad científica y valoradas como muy positivas por los padres, pediatras y educadores.*

**Respecto a los hábitos de vida actuales, ¿es cierto que el abuso de tablets, móviles y videojuegos afecta al normal descanso de los niños?**

*Totalmente cierto, pero no tanto por los contenidos ni por el “aislamiento” que a veces les puede producir, sino por LA CANTIDAD DE LUZ QUE DESPRENDEN Y LLEGA DIRECTAMENTE A NUESTRA RETINA. Esta luz impide la formación de melatonina, la sustancia que indica al cerebro que debe de dormir. Por lo tanto, el uso sobre todo del móvil, el ordenador, la tablet y la televisión, elementos que desprenden una luz azul (tipo de luz habitual) y que llega directamente a la retina, no es aconsejable. Esto es cierto tanto en niños como en adultos.*

**¿Y la televisión? ¿Debemos evitar que pasen muchas horas viéndola?**

*Las nuevas tecnologías no son malas. ES EL USO QUE HACEMOS DE ELLAS, LO QUE LAS HACE RECOMENDABLES O NO. El que un niño las utilice ES BUENO, pero siempre con un tiempo acotado por los padres. Actualmente, las usamos para que “los niños estén quietos y no molesten”. Los últimos estudios dicen que en España los niños ven un promedio de más de 4 horas de TV al día (aunque otros estudios dicen que es superior). Ahora, la tendencia de los niños es ver cada día menos televisión y usar más el móvil, la tablet o el ordenador como forma de ocio. Eso es TOTALMENTE NEGATIVO. Además, hemos de procurar estar al lado del niño, comentando los contenidos que está mirando, incluso juegos o dibujos animados. Será un momento para compartir emociones y cariño.*

**Parece ser que el estrés diario al que sometemos a nuestros niños es perjudicial para su descanso. ¿Qué actividades son aconsejables a la salida del colegio? ¿Debemos evitar algún tipo de actividad?**

*Es cierto que hacemos participar a los niños en demasiadas tareas extraescolares. Además de los deberes que suelen tener, pensamos que debemos tenerlos ocupados en “aprender más cosas”. Esto no es del todo recomendable. Algunos niños pueden estresarse o simplemente llegar demasiado activados o cansados al final del día, con lo que estarán más irritables, menos comunicativos y con mal humor. Sería bueno buscar un equilibrio*

*en todas las actividades y que tuviera tiempo PARA NO HACER NADA, pero esto no significa jugar con las nuevas tecnologías, sino hacer otro tipo de juegos como los que comentamos en el libro.*

**Usted afirma que una correcta alimentación a la hora de cenar es básica. ¿Qué tipo de alimentos son recomendables a la hora de la cena y qué debemos evitar?**

*Hay alimentos que contienen un aminoácido que es el triptófano. Esta sustancia, que está sobre todo en los lácteos, verduras e hidratos de carbono, sirve para formar la MELATONINA, que es la sustancia que nos ayuda a dormir mejor. Una cena ligera con estas sustancias favorecerá el sueño. En el libro tenemos varias sugerencias útiles y rápidas de realizar.*

**Después de cenar, ¿cuánto tiempo debe transcurrir antes de ir a dormir?**

*Es muy importante dejar al menos entre media y una hora desde el fin de la cena hasta el inicio del sueño. Esto servirá para empezar a hacer una digestión adecuada que no interfiera con el inicio del sueño.*

**¿Qué podemos hacer durante ese tiempo para que los niños se relajen?**

*Este será un periodo de tiempo fundamental en la educación de los niños. Debemos aprovechar este tiempo para estar con ellos, jugando, hablando, contando cuentos e historias, en definitiva, transmitiendo todo nuestro afecto. El niño debe notar que este es un momento importante en su vida, que sus padres ESTÁN POR ÉL, que él es lo más importante que hay en el mundo.*

*Para ese momento tan crucial, se pueden utilizar todos los materiales que adjuntamos en el libro. Serán de mucha utilidad, y a partir de ellos se pueden crear otros nuevos, siguiendo la propia creatividad.*



**¿Los consejos y pautas que ofrece este libro son válidos para todo el mundo?  
¿Podemos beneficiarnos también los adultos?**

*Los hábitos son rutinas que nos dan seguridad. Es evidente que no todo lo que explicamos en el libro es extrapolable a los adultos, pero sí los conceptos generales sobre el uso de nuevas tecnologías, rutinas para preparar el sueño y alimentos que lo favorecen.*

*Debemos recordar que hoy en día sabemos cómo enseñar a dormir a todos los niños y que son los padres los responsables de llevarlo a cabo. Los niños no son los responsables de sus hábitos. Somos nosotros los que lo hacemos bien o lo hacemos mal.*

*Hay que conseguir lo que me contaron unos padres, después de enseñar a sus hijos a dormir y a tener buenos hábitos. Me decían en un correo:*

*«La gente, cuando ve cómo se comportan mis hijos gemelos de 4 años en un restaurante, comiendo de todo (poco, porque su estómago no es muy grande), portándose bien, durmiendo posteriormente la siesta sin rechistar y siendo bien educados (dentro de lo que puede serlo un niño de 4 años) me dice: qué suerte has tenido con estos niños... Y yo respondo: “NO, QUÉ SUERTE HAN TENIDO ESTOS NIÑOS CON ESTOS PADRES...”. Claro que lo digo con una sonrisa para que no se molesten, pero en el fondo pienso que esto es así».*

*Esta era la opinión de una madre que hizo las cosas bien hechas.*

**Esta entrevista puede ser copiada en fragmentos o en su totalidad y reproducida en cualquier medio.**