



General | | Actualitzat el 19/11/2021 a les 07:05

Per què és contraproductiu deixar plorar les criatures per dormir?

El mètode del plor controlat té conseqüències importants en les criatures

[inicicentrareport] "Abans no hi havia tants problemes de son amb les criatures". Us sona? Ens remou, i és normal, el fet de percebre certa incomprensió en els nostres pares i mares per l'**acompanyament que fem amb el son de les criatures**. I no és estrany perquè realment hem viscut **èpoques de criança** molt diferents.

No fa tant, ja des dels primers dies de vida a l'hospital, les criatures eren separades durant la nit dels seus progenitors. En lloc d'estar aferrades a les seves mares, l'únic ésser i cos conegut per elles fins aquell moment, compartien habitació amb desenes de nadons amb qui només tenien en comú les poques hores de vida. Encara avui ens xoca veure en imatges famílies contemplant el seu fill o filla dormint rere un vidre.

També en aquella època es va popularitzar un mètode (conegut com mètode Estivill) per **ensenyar les criatures a dormir a través del plor controlat**. Era un mètode de xoc que amb el temps ha exhibit conseqüències visibles i invisibles.

N'hem volgut parlar amb les psicòlogues **Meritxell Almirall** i **Paola Roig** per recollir arguments d'expertes. Dir, en primer lloc, que certament l'objectiu que persegueix aquesta estratègia s'acompleix -sempre des del punt de vista de l'adult, és clar- però no per això ens volem deixar de preguntar: quines conseqüències té per a les criatures?

[GotaVerdaPle] El mètode parteix d'una premissa errònia, des del punt de vista de les expertes: **ensenyar a dormir les criatures**. "Les criatures dormen ja a l'úter de la mare. No és res que els haguem d'ensenyar, si no que hem d'entendre que el son és evolutiu i varia amb la maduració dels infants", defensa la psicòloga infantil, Meritxell Almirall.

"Aquest mètode considera que les criatures haurien de dormir soles, sense cap acompanyament, a partir dels sis mesos. I això passa, efectivament, de forma natural a mesura que es van fent grans, però clar que necessiten el contacte perquè no tenen la maduresa per entendre que el cuidador/a és a prop si no el senten. I la manera de sentir-ho és amb contacte físic. És un instint molt animal", explica.

[GotaVerdaPle] **Per què ploren les criatures quan s'aplica el mètode del plor controlat?** La majoria de nens i nenes reaccionen amb angoixa, estrès, ràbia, etc. I com més nervioses, més segreguen l'hormona cortisol que entra en bloqueig amb la melatonina, que és la que afavoreix el son. Per aquest motiu, al contrari del que sembla, més complicat és que arribin a conciliar el son. I per què s'adormen? S'acaben dormint per **esgotament**, no per conciliació, perquè no poden sostenir aquest nivell tan elevat d'estrès.

[GotaVerdaPle] "Els bebès no tenen altre llenguatge que el **plor** per expressar les seves necessitats i les seves emocions. Si durant un període de temps, de forma sistemàtica, el plor no s'atén, les criatures acaben interioritzant que el que els passa no té lloc i és menystingut", explica la psicòloga perinatal Paola Roig.

Les primeres relacions que estableixen els infants amb les figures referents són les que després van reproduint a la seva vida. "Si una criatura interioritza que **les seves emocions no són importants**, aquesta percepció perdurarà en relacions futures", afegeix.



[GotaVerdaPle] El mètode del plor controlat també es relaciona amb el concepte d'**indefensió apresada**, explica Roig, que significa interioritzar que passi el que passi, facis el que facis, res no canviarà. Això cultiva la sensació d'impotència i comportament passiu davant la vida, que res del que fem és rellevant.

[ficentrareport]