

## **Diferencias Culturales en las Prácticas de Dormir**

(Cultural Differences in Sleeping Practices)

Dormir es otra area donde las familias y las proveedoras quizan no ven ojo a ojo. Janet Gonzalez-Mena y Navaz Peshotan Bhavnagri exploran ese asunto en su artículo "Cultural Differences in Sleeping Practices."

### **Diferencias Culturales en las Practicas de Dormir**

**Por Janet Gonzalez-Mena**

**y Navaz Peshotan Bhavnagri**

Janet Gonzalez-Mena ha sido maestra de pre-escolar, directora y maestra educadora. Ella tambien ha escrito libros y artículos acerca de la educación inicial. Uno de sus libros es Dragon Mom, como resultado de el intercambio de un artículo "Mrs. Godzilla takes on the Child Development Experts."

Navaz Peshotan Bhavnagri, Ph.D., es profesora de educación infantil en Wayne State University, Detroit, Michigan. Ella ha servido en el campo de educación inicial por 38 años. Tiene diversidad de experiencias de trabajo en Houston, New York, Detroit, West Lafayette, Champaign-Urbana e India.

Un niño de quince meses de una familia de refugiados del Suroeste de Asia esta acostado gritando en la cuna en un centro de cuidado infantil. Este bebe que nunca ha dormido solo en su vida, esta en un lugar de cuidado y como todos los bebes del programa el fue colocado en la cuna para dormir. Este niño ha experimentado un choque cultural. Sus gritos fueron tan intensos que finalmente fue levantado. El no dejó de gritar hasta que fue sacado del cuarto de dormir y puesto en el cuarto del juego. Desde luego, el tiempo de la siesta puede ser una aflicción para cualquier niño por ese motivo sea esto/o no una experiencia cultural. El esperar que un niño duerma en un lugar extraño puede ser molesto sin importar la edad del niño. Desde luego, si el niño no es de la cultura principal, entonces esa información necesita ser transmitida al personal dentro del entendimiento de las molestias del tiempo de dormir..

El cuidado de los niños fuera del hogar se esta extendiendo mas que nunca. Eso significa que incluso mas niños estan confrontando cambios grandes en sus vidas a medida que los programas implementan reglamentos y procedimientos que son contrarios a lo que los padres hacen en el hogar. La pregunta de como debe de ser apropiado al desarrollo y al mismo tiempo mantenerse sensitivo a la cultura es algo importante especialmente cuando las prácticas de los padres y los reglamentos del programa son desiguales el uno con el otro. Qué clase de educación los profesionales deben de proveer a los padres cuando ellos tienen ideas diferentes a las personas que corren el programa? Si un padre tiene una pregunta acerca de dormir, cómo puede entender usted sin conocer sus tradiciones y creencias?

Dado que muchos padres tienen preguntas acerca de poner los niños en la cama y mantenerlos ahí, es muy facil asumir que esas son preguntas universales. El asunto es la separación—y separación durante el sueño no es practicada por todos. En algunas culturas donde dormir juntos es la norma, el tiempo de dormir y el despertar en la noche no estan considerados como problemas. Los niños no vienen a la cama de los padres en

la noche porque ellos ya están ahí, o si no están en la cama con el padre, están en la cama con alguien como el hermano o el abuelo. Los niños que duermen acompañados no necesariamente duermen toda la noche y no se espera que lo hagan. Pero ellos no se despiertan solos; de manera que no hay eventos de separación y por lo consiguiente usualmente menos disturbio al sueño del niño o al de su compañero de cama.

El dormir juntos en sí puede convertirse en un evento cuando los padres ponen a sus niños en centros de cuidado infantil y los niños nunca han dormido solos como el niño descrito al principio. Desde luego, no todos los niños reaccionan del modo que ese niño lo hizo, pero el personal puede notar algunos efectos. Por ejemplo, cuando los niños están acostumbrados a un contacto físico más del que ellos tienen en el centro, ellos pueden hechar de menos cuando no lo tienen. Los bebés por ejemplo nunca están sin el contacto humano en algunas culturas porque ellos son alzados día y noche en el hogar. El centro de cuidado se convierte en una experiencia diferente para esos bebés.

Eso no significa que el personal debe de alzar los niños todo el día todos los días. Una solución puede ser el de mantener al bebé en los brazos hasta que se duerma o frotándole la espalda al pre-escolar. O también puede ser enseñándoles un modo de dormir diferente.

En cualquier caso, entendiendo la diferencia entre el centro y el hogar es importante. El personal necesita saber que en las familias donde los bebés nunca duermen solos, sus padres se pueden sorprender al encontrar sus bebés en un cuarto oscuro, limitado dentro de una cuna sin contacto humano. Ellos pueden pensar que esto es en exceso rígido esperar que los niños pre-escolares estén recostados por sí solos en pequeñas camitas a pocos pasos de otros niños sin permitirles que se toquen.

Aunque los profesionales de la educación infantil consideren que el dormir solos es la norma y debe de ser la meta de todos los niños, esa es una meta extraña en las mentes de algunos padres. Algunos consideran esta práctica como lo opuesto de un buen cuidado. El reto para los proveedores y aquellos que establecen los reglamentos del programa es el de reconocer que el dormir juntos es una práctica aceptable en la mayoría de los lugares del mundo. Hasta este punto, esta no es la norma alrededor del mundo. Verdaderamente, lo que es considerado normal, efectivo y óptimo está basado en una pequeña muestra de la población del mundo. Las personas que crean las normas en el mundo del oeste están influenciados por la perspectiva de la gente de origen europeo de clase media.

Desde luego, cuando esto se trata de dormir juntos esto no toma muchas investigaciones para descubrir que esto también es una práctica común dentro de muchas familias en los Estados Unidos que piensan que esto está mal pero lo hacen de todos modos. Así que muchos padres lo hacen y se sienten culpables y otros lo hacen y se mantienen callados acerca de esto. Es importante que el personal sepa que a pesar de que hay libros para los padres, el dormir juntos no solamente está considerado normal por muchas personas pero saludable y deseable también.

Antes de que los profesionales aconsejen a las familias acerca de arreglos para dormir, ellos deben de reconocer que los arreglos para dormir están fuertemente influenciados por los valores y las costumbres culturales. Los consejos acerca de las costumbres culturales causan desacuerdos con la familia. Algunos padres dependen de los libros para los consejos. Otros se dirigen a los ancianos. I aun otros no tienen que ir a ninguna parte porque la crianza de los niños ha sido tal parte de sus vidas desde su infancia, que ellos saben que hacer sin buscar consejos.

Algunos padres buscan consejos de diferentes recursos. El problema es de que algunas veces proveen consejos en asuntos como el de dormir sin entender el contexto cultural. Por ejemplo, un visitante Europeo/Americano experto en la educación infantil fue preguntado por una madre Nabajó acerca de cuando y como sacar al bebe fuera de su cuna/caja. El unicament la usaba para dormir durante este punto en su vida, pero ella estaba preocupada porque el habia permanecido ahi por mucho tiempo pues ya el literalmente estaba muy crecido. Sus pies colgaban de la orilla y las correas que lo ataban tuvieron que ser alargadas. Pero siempre que era la hora de dormir en el centro, el niño inmediatamente gateaba hacia su cuna/caja y pedia que lo pusieran ahi. El centro no tenia reglas para las cunas/cajas. Esto podria haber sido complicado para sus profesionales de cuidado infantil el de no hacer mas que escuchar a la madre y ayudarle a figurar su preocupación. Si se buscaba un consejo, este tendria que venir de los ancianos de Nabajó y no de un Anglo de otra parte del pais que estaba visitando.

Existen algunos momentos donde el consejo es necesario. Por ejemplo, algunas veces hay reglas relacionadas con asuntos de la salud y la sanidad. Desde luego que hay reglamentos; pero antes de dar consejos o de explicar los reglamentos a las familias, los profesionales necesitan entender el contexto familiar y cultural, y necesitan estar al corriente con las investigaciones acerca de otras culturas.

Existe una investigación interesante que menciona los beneficios de dormir juntos. Meredith Small, antropologo, menciona un caso acerca de dormir juntos en su libro "Our Babies Ourselves." Ella escribe como el contacto humano durante el sueño ayuda a los infantes a regular la temperatura de su cuerpo, la respiración y el corazón durante las primeras semanas, incluso meses, de vida. Los ciclos del sueño y estado son sincronizados el uno con el otro cuando duermen juntos. Ellos pierden esta sincronia cuando duermen separados. Muerte de cuna o números de SIDS son muy bajos o casi no existe en culturas donde el dormir juntos es comunmente practicado. Otro beneficio de dormir juntos es que hace que el amamantar sea mas conveniente. En adición, los niños que duermen con alguien no van a necesitar "objetos de transición" como una cobija especial o animales de peluche.

Desde luego, existen valores, creencias, prioridades y metas para considerar. En las familias donde el contacto es mas importante que la independecia temprana, el dormir juntos es apropiado. En esas familias que tienen como prioridad la independecia e individualidad empezando en una edad temprana, el dormir juntos puede verse como un paso fuera de sus metas.

No estamos promoviendo el dormir juntos en los centros. No estamos urgiendo a nadie a que violen los reglamentos o las normas de la salud. Solamente estamos pidiendo que los programas y el personal traten de entender una familia cuyas prácticas de dormir no estan de acuerdo con las del centro; en lugar de solo imponer las normas de prácticas aceptadas. Cuando la familia y el programa experimentan un tropezón cultural alrededor de las prácticas de dormir, los profesionales necesitan preguntarsen si en verdad ellos entienden los fines involucrados. Ha habido alguna conversación acerca de las metas de la familia para el niño? Si la respuesta es SI, es la práctica apropiada a las metas? Existe un factor de riesgo en las prácticas familiares? De seguro, si existe una investigación completa que indica un factor de riesgo, el profesional tiene la responsabilidad de comunicarle a la familia.

Para entender diferencias culturales el personal y las familias se deben de comunicar mutuamente. Comunicación es un requisito para encontrar soluciones creativas que incorporen las preocupaciones de los padres y los proveedores. Este método corresponde con el “ambos/y pensando” (both/and thinking) explicado en el libro revisado por NAEYC. *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs*. De acuerdo a los autores Sue Bredekamp y Carol Copple, los profesionales pueden y deben de evitar la polarización de “cualquiera/o escogiendo” y explorar extensivamente como aparentemente dos puntos de vista opuestos pueden estar correctos los dos.

Puede ser difícil de explorar una situación donde claramente existe un conflicto de valores entre lo que esta detras de las reglas del programa, normas profesionales o los reglamentos del estado, y lo que esta detras de las prácticas de los padres. Pero con franqueza hacia la diversidad y una dedicación que respeta todas las perspectivas, las relaciones entre profesionales y las familias crecen. Con una relación buena y de confianza, los profesionales y las familias pueden usar modos creativos para encontrar un terreno común. Es en el mejor interés del niño que los dos grupos responsables por su cuidado trabajen juntos en armonía y entendimiento.