

ritmos de vigilia y sueño en la vida cotidiana de los niños



La doctora francesa Mlle. Bouton, especializada en electroencefalografía, ha dirigido durante algunos años un laboratorio de patología cerebral. En este artículo recoge algunas observaciones sobre el casi desconocido mundo del cerebro. Fue publicado originalmente en la revista francesa Readaptation, en su número 254, correspondiente al mes de noviembre de 1978.

El informe de Mlle. Bouton fundamenta con claridad los beneficios y el interés de la siesta para asegurar un mejor equilibrio físico y mental. El olvido, o incluso el desconocimiento, que existe sobre la actitud que debe de tomarse en casa o en el parvulario en lo que concierne a la ruptura del ritmo de trabajo y al descanso en los niños de 3 a 6 años, nos ha movido a recoger este tema y a destacarlo en esta sección.



La vida del cerebro es sagrada, porque es la vida misma del hombre. Este órgano excepcional dirige todas nuestras funciones y actividades y nos pone en comunicación constante con nosotros mismos y con los demás. Por eso, su buen funcionamiento es un problema prioritario en la salud individual. Pero además el cerebro es un radar que está día y noche en comunicación constante con el cosmos. Su actividad se registra en forma de oscilaciones que se recogen en electroencefalogramas; estas oscilaciones cambian de comportamiento a lo largo de las veinticuatro horas del día, por influjos recibidos del cosmos, tales como la luz, el clima, la temperatura, la luna, las estaciones, etc. Las variables del comportamiento del cerebro de cada individuo producen, a su vez, formas peculiares en su comportamiento neurovegetativo. Por eso, algunos tenemos la sensación de ser «aves de día», mientras que otros son «aves de noche»; y tanto para los «dormilones» como para los «madrugadores», sus actividades de estudio y relación con los demás les producirán a unos placer por la mañana y disgusto por la noche, y a los otros lo contrario. Se puede ser gallo mañanero o lechuza.

Este comportamiento individual tiene su correlato paralelo en el comportamiento social.

COMPORTAMIENTO CEREBRAL

Mi intención es presentar un breve resumen del comportamiento cerebral, hablar del comportamiento neurovegetativo, y sugerir que se respeten los momentos de actividad débil (tiempo débil) y los momentos de actividad fuerte (tiempo fuerte) del cerebro y que esto tenga su reflejo en la vida colectiva.

El cerebro tiene momentos de intensa actividad, durante la vigilia, por ejemplo. Hay una *Vigilia activa*, que se registra electroencefalográficamente en forma de una oscilación cerebral rápida y de amplitud débil, de alrededor de 30 o/s (o/s = oscilaciones por segundo). Cuando el cerebro está a 30 o/s, el comportamiento neurovegetativo se traduce por la sensación que sentimos cuando no podemos estarnos quietos: «es más fuerte que yo, tengo que moverme».

En el estado de vigilia activa, el comportamiento neurovegetativo es como el del ojo siempre enfocado y consciente; está entonces en actividad, se dirige hacia los demás, se ocupa muy poco de lo que pasa en sí mismo. Es el comportamiento propio del hombre haciendo algo.

Lo mismo que un coche que rueda a 200 kms. por hora no puede mantener esa velocidad durante 24 horas seguidas, el cerebro tiene también la necesidad de enfriarse de vez en cuando, como se refrigera el motor deteniendo el coche y abriendo el capot. El buen mecánico presiente el momento en el que va a producirse el recalentamiento. Un hombre consciente debería también sentir cuándo la tensión crece en sí mismo, produciendo un calentamiento y cuándo necesita cerrar los ojos durante un momento. La postura de cerrar los ojos alivia al cerebro porque corta los estímulos que le llegan del exterior; el número de oscilaciones baja entonces hasta 10 o/s y se entra así en un estado de reposo. Es la relajación que produce un bienestar. Existen, por lo tanto, dos niveles de comportamiento cerebral vigilante: el de la *vigilia activa* (hacia 30 o/s) y el de la *vigilia pasiva* (hacia 10 o/s).

En nuestro contexto de ritmo social es muy importante pensar en «refrigerar el motor» para llegar a ser cada uno la persona que es. En cualquier grupo humano, las necesidades del cerebro son las mismas, cualquiera que sea su edad. En un contexto de vida social agobiada por muchos estímulos, el cerebro experimenta la necesidad frecuente de cerrar los ojos durante el día.

El cerebro está en estado de vigilia, sea a 30 o/s, sea a 10 o/s. Pero, de vez en cuando, baja directamente de 30 a 6 o/s; nos encontramos entonces frente a un frenazo cerebral más potente, que muchos de nuestros contemporáneos parecen ignorar. Cuando el cerebro frena así, está anunciando al individuo que necesita cambiar su ritmo para someterse al proceso de autorrecarga que aporta el sueño.

LA SOMNOLENCIA O ADORMECIMIENTO

El sueño no viene bruscamente. Existe un período, llamado de transición, en el curso del cual el cerebro utiliza

un lenguaje extraordinario que todavía no hemos aprendido suficientemente a descifrar. En primer lugar, los párpados comienzan a pesar; el ojo, esté abierto o cerrado, tiende a subir en su órbita; la tensión muscular disminuye; se dan cabezadas; se impone un ritmo lento de respiración y se manifiesta una necesidad de nidación. La persona debe, entonces, instalarse con comodidad para permitir al cerebro pasar de 30 a 3 o/s.

Este mensaje no verbal, de comportamiento neurovegetativo, suele ser confundido a menudo con la fatiga. En el lenguaje corriente la gente dice: «estoy agotado». Pero no es así; en realidad es precisamente para no fatigarse para lo que el cerebro frena y exige de su propietario un momento de sueño. Este mensaje no verbal anuncia el sueño paradójico rápido, que es un resorte para el reajuste psíquico de la situación presente. Todas estas manifestaciones, ya conocidas, han sido hasta ahora poco aplicadas. Los «tiempos» débiles de actividad (el estado de vigilia pasiva y el de sueño) deben ser respetados y protegidos colectivamente. Mucho mejor que insistir en el «*pórtate bien*», es decir: «*¡Anda, vete a acostarte unos minutos!*». Aprovechar los momentos bajos de vigilia ofrece al cerebro la posibilidad de refrescar su «motor recalentado» y de hacer balance del tiempo que nos depara una vida activa de colectividad y trabajo, lo mismo a los adultos en una fábrica, que a los niños en la escuela.

Tendremos así la posibilidad de organizar nuestra vida en función de la calidad de nuestra *vigilia*. Sólo ella nos devuelve la confianza en nosotros mismos y nos deja «a punto», tanto en el plano neurovegetativo y cerebral, como en el de la relación social.

Así pues, el hombre de hoy y el de mañana debería ser un experto que supiera no descomparar su cerebro, admitiendo que sus mensajes se imponen a él y tienen prioridad sobre todo y no confundiendo nunca el adormecimiento con la fatiga. Los animales que son mamíferos, como nosotros, no dicen: «Voy a dormir la siesta, porque estoy fatigado». Sin embargo, los rebaños suelen acostarse en el campo y dormir a mediodía.

En el terreno de la enseñanza, la siesta debería de ser una reivindicación social de máxima importancia. Cuando el cerebro transmite sus exigencias es preciso que estemos dispuestos y que tengamos la libertad necesaria para darle satisfacción.

ES NECESARIO DORMIR LA SIESTA

No tengo tiempo de presentar aquí la neurofisiología del sueño y de la vigilia, pero daré, sin embargo, algunos datos sobre la incidencia práctica de la vida cerebral en los «tiempos débiles». Cada día se produce una hora cerebral de adormecimiento. Cuando durante esa hora no se descansa, puede producirse un estado de agitación. Esta es, a menudo, la consecuencia de nuestra apretada vida masificada.

Mi propósito ahora es recordar la necesidad del tiempo cerebral de sueño en la edad escolar. Pero hay que sa-



ber, de todas formas, que para el cerebro no hay edades; todos tienen las mismas necesidades, prácticamente a la misma hora.

En un ritmo masificado de vida es a mitad del día cuando el cerebro necesita echar el freno. Pertenece a la familia de los mamíferos y es después de la comida del mediodía cuando el mamífero necesita recargar su cerebro, disminuyendo su ritmo de vida en la siesta. Hasta ahora nuestra sociedad está viviendo según un imperativo impuesto por el ritmo social, pero ha abandonado el ritmo fundamental del cerebro, que podría convertir al hombre en un ser desarrollado y adaptado.

El niño suele estar somnoliento al final de una comida demasiado abundante. Bajo la influencia de una hormona, la serotonina, cuya secreción se facilita durante la digestión, el cerebro humano cambia la frecuencia de su actividad poco después de la comida. Pasa de 30 o/s, vigilia activa, a 6 o/s, vigilia pasiva. Por eso se ve al niño «cabecear» sobre su plato al final de la comida. Este cambio de comportamiento muchas veces es mal interpretado por los que le rodean. Así, se pone el recreo después de la comida, *con el pretexto de que los niños están somnolientos y tienen que moverse*. Programar el recreo en el momento en el que el cerebro frena es un contratiempo para la vida cerebral. Habría que programar un rato de siesta. Es preferible dejar un tiempo que se acerque a las dos horas; si no lo hay, mejor que sea una siesta breve que una de una hora de duración. Todo el mundo sabe que cuando el cerebro frena, bajo la influencia de su cronobiología, el ojo sube en su órbita cuando el párpado cae. Conclusión: «No soy yo quien duerme, es mi cerebro quien me duerme».

Actividades para una Escuela de Padres



(Conferencia)

Un artículo como el presente llama de nuevo nuestra atención sobre la importancia de conocer lo mejor posible el funcionamiento fisiológico de nuestro cuerpo.

Una Escuela de Padres que funcione bien necesita un periódico contacto con un buen equipo médico que vaya formando a sus miembros en estos aspectos. La organización de unas jornadas de conferencias y coloquios sobre temas relacionados con el cuerpo, su funcionamiento, sus distintas partes y órganos, su anatomía etc., debería constituir una parte importante de las actividades de un curso.