

Lo que debes saber sobre la música para dormir bebés



Durante el primer año de vida, lo normal es que los bebés duerman entre 14 a 20 horas. No lo hacen seguido, sino que toman varias siestas y es común que, de noche, se despierten más de una vez. Esto puede ser motivo de estrés para los padres, pero la música para dormir bebés es una alternativa que puede hacerte las cosas más llevaderas.



Efectos de la música para bebés en el cerebro

Se ha demostrado que la música tiene mucho que ver con el desarrollo cerebral de los bebés antes del nacimiento. En las últimas semanas del embarazo, los niños en el vientre se mueven al escuchar voces o sonidos e incluso pueden reconocer la voz de su madre.

Luego del nacimiento, la música sigue siendo importante en la vida de los niños porque tiene diversos beneficios físicos, los cuales también influyen para bien en el estado de ánimo. Estos son algunos de ellos:

- La música disminuye el ritmo cardíaco, lo que puede hacer que el bebé se sienta más relajado y concilie el sueño con mayor facilidad.
- Se ha encontrado que la música tiene la capacidad de aliviar el dolor, distrayendo al cerebro de las conexiones neuronales que son responsables de él.
- La música puede crear emociones positivas y evitar el estrés.
- Escuchar música puede estimular el desarrollo del lenguaje y promover la adquisición de habilidades de lectura en los niños.

Características de la música relajante para dormir bebés

Si buscas en Internet “música para dormir bebés”, seguro encontrarás infinidad de opciones. En general, no hay una lista definitiva de las mejores canciones para que tu bebé se duerma, al menos no que estén aprobadas médicamente, pero algunos estudios han encontrado que la música clásica y los sonidos ambientales tienen efectos calmantes:

- En la música clásica, algunos instrumentos comunes suelen ser el violín, el piano, el clarinete y la flauta, de manera que puedes buscar específicamente canciones que los incluyan e ir probando para descubrir cuál le gusta más a tu bebé.
- Los sonidos ambientales son pistas de audio que recrean entornos naturales como el canto de los pájaros, la lluvia, el sonido de las olas y el viento.



Además, cuando vayas a elegir música relajante para dormir bebés, hay algo que debes tomar en cuenta: entre más lento sea el ritmo o *tempo*, mejores serán los resultados. Los estudios han encontrado que los efectos más favorables se consiguen con un tempo de 60 a 90 bpm (pulsaciones por minuto).

¿Cómo saber qué música para bebés tiene este ritmo? Puedes probar álbumes o listas de reproducción que suelen usarse para meditar, ya que el efecto que se busca es el mismo: disminuir la ansiedad y el estrés. Siendo así, es muy probable que también ayude a dormir a tu bebé.

Por último, recuerda que también es importante crear una atmósfera tranquila para estimular el sueño del niño. Eso incluye evitar sonidos estruendosos en casa, que la temperatura sea agradable, que haya comido lo suficiente y que la incidencia de luz en la habitación sea baja para no interrumpir el descanso.