

¿Qué hacer cuando un bebé llora?

por Aletha Solter, Ph.D.

El llanto de los bebés es una fuente de preocupación para muchos padres. Cuando un bebé llora y no sabemos por qué, nos ponemos nerviosos y se despiertan en nosotros sensaciones de ansiedad, desamparo, frustración e incompetencia que pueden ser seguidas de enfados, cólera y hostilidad. Cuando un niño llora casi nunca faltan los consejos, pero la mayoría de las personas no sólo no comprenden las verdaderas razones del llanto, sino que muchas de las sugerencias que nos dan son perjudiciales para el desarrollo emocional del bebé. Por ello es importante comprender las causas del llanto.

Hay dos razones por las que los bebés lloran:

- 1) Para comunicar una necesidad o un malestar. Los niños pueden llorar cuando tienen hambre, sienten frío o calor, desean ser cogidos en brazos, o necesitan ser estimulados. A veces es difícil determinar sus necesidades. El papel de los padres es intentar satisfacer las necesidades de los niños tan pronto y con tanto acierto como sea posible, aunque a veces no es fácil descubrir lo que necesitan. En todo caso, los niños nunca pueden ser "estropeados" o "malcriados" de esta forma. Es imposible darles demasiado amor, atención, o contacto físico.
- 2) La segunda razón del llanto durante la infancia es mucho menos comprendida. Una vez descartado cualquier problema médico, muchos bebés continúan llorando, incluso después de que todas sus necesidades primarias han sido atendidas y son cogidos en brazos. Esta clase de llanto, que puede ser muy intenso durante el segundo mes de edad del bebé, ha sido llamada "cólico de lactante" y puede durar varias horas al día. Las explicaciones tradicionales sobre este llanto se han centrado en posibles problemas físicos, tales como dolores o indigestiones. Sin embargo, las investigaciones sobre la mayoría de los bebés que sufren "cólico de lactante" no muestran nada irregular en su digestión, y están generalmente en buen estado de salud. Es por lo tanto necesario considerar los posibles orígenes emocionales del llanto.

Los bebés son extremadamente vulnerables y se estresan con facilidad. Cuando sufren una experiencia traumática importante o acumulan demasiadas experiencias estresantes, los bebés sufren una cantidad considerable de dolor emocional. Estas experiencias pueden tener relación con el shock sufrido durante el nacimiento o con otros traumas y dificultades antes y después del parto. Los bebés experimentan también confusión en el proceso de intentar comprender y asimilar el mundo que les rodea, se asustan fácilmente y se estimulan en exceso. Muchas veces, se sienten frustrados al intentar aprender nuevas habilidades o al desarrollar su capacidad de comunicación. Todo esto tiene como resultado dolor emocional que se almacena en el organismo del bebé.

Afortunadamente, los bebés vienen equipados neurológicamente y biológicamente para liberar su cuerpo de los efectos de la tensión, a través del mecanismo curativo del llanto y las rabietas. Las investigaciones han demostrado que gentes de todas las edades se benefician de un "buen llanto", y que las lágrimas ayudan a restaurar el equilibrio químico del cuerpo afectado por el estrés. Un bebé que ha sido aislado en una incubadora durante varias horas nada más nacer, sin apenas contacto humano, puede necesitar llorar, gritar y patear por muchas horas durante meses para lanzar fuera de su organismo el dolor emocional causado por una experiencia tan confusa y aterradora. Un bebé de tres meses puede necesitar un llanto prolongado después de una reunión familiar en la que ha sido manejado por mucha gente desconocida. Un bebé de seis meses que ha estado intentando gatear, pero no lo consigue, puede necesitar, al final del día, expresar su frustración llorando y gritando antes de calmarse y dormirse plácidamente. El llanto en todos estos casos es la expresión que cura la herida, y no debe confundirse con el daño sufrido con anterioridad.

¿Qué deberíamos hacer?

En primer lugar, una vez descartados los problemas médicos, hay que comprobar si hay necesidades o malestares inmediatos, como hambre, frío, etc.. Pero si el bebé sigue estando molesto o "quisquilloso" después de que hayamos satisfecho sus necesidades primarias, deberíamos sostenerle en brazos cariñosamente y permitir que continúe llorando. El bebé necesita proximidad y atención cuando está llorando, y *nunca deberíamos dejarle solo*. Aunque nos sintamos impotentes e inútiles sosteniéndole mientras llora, estamos, en realidad, proveyéndole del apoyo emocional que necesita mientras expulsa hacia fuera la tensión acumulada. El bebé no nos está rechazando cuando llora. Más bien se siente lo suficientemente seguro como para mostrarnos sus sentimientos. El igual sucede, en algunas ocasiones, cuando una persona adulta que está pasando por una mala racha comienza a llorar cuando es abrazada por un amigo de confianza, quien reconoce sus dificultades. Los padres que sostienen a sus bebés y les permiten expresarse de esta manera, notarán generalmente que sus bebés estarán relajados y contentos después de estas expresiones catárticas, y duermen mejor por la noche.

¿Por qué nos es tan difícil sostener a un bebé en brazos y permitir un llanto, a veces desgarrador? Probablemente porque hay pocos adultos que hayan sido permitidos llorar cuando eran pequeños tanto como lo necesitaron. Es muy probable que nuestros padres hayan intentado constantemente parar nuestro llanto cuando éramos bebés. Quizás nos daban el chupete, o dulces, o nos meneaban cada vez que llorábamos, pensando que eso era lo que necesitábamos. Quizás nos distraían con juguetes, música, o juegos, cuando todo lo que necesitábamos era su completa atención y amor para poder continuar con nuestro llanto. Es posible que nos hayan dejado llorando solos en nuestra habitación hasta que nos callamos, o incluso nos hayan dado algún fármaco para calmarnos. Quizás hasta nos hayan gritado o incluso golpeado, al sentirse frustrados y desesperados. Según fuimos creciendo, experimentamos aún más distracciones o castigos de nuestros padres y profesores porque se sentían muy molestos con nuestros intentos por desahogar nuestros sentimientos llorando y gritando.

Nuestros padres no tienen que ser culpados, ya que probablemente carecían de un mínimo de información sobre la importancia del llanto. Sin embargo, debido al condicionamiento sufrido en nuestra niñez, podemos tener una gran dificultad para reconocer esa necesidad en nuestros propios hijos, y podemos sentirnos impulsados a parar su llanto de manera similar. Lleva tiempo deshacer toda una vida de condicionamientos. Quizás nosotros mismos necesitemos llorar antes de poder comprender la importancia del llanto. El consejo en este sentido es claro: "es bueno llorar", y si encontramos a alguien que nos escuche, mejor todavía. Con el tiempo, nos sentiremos mucho mejor y el llanto de nuestro bebé nos parecerá más aceptable y fácil de soportar. En cualquier caso, si nos encontramos frustrados y agotados porque nuestro bebé llora o grita demasiado, no deberíamos de dudar en solicitar toda la ayuda y apoyo que podamos obtener.

Nota: Esta información no debe ser utilizada como sustituto de un dictamen o tratamiento médico. Si se sospecha la existencia de algún problema médico, los padres deberían consultar con un profesional de la salud.

Este artículo está reproducido con permiso del sitio de Aletha Solter: www.awareparenting.com.

Versión español: www.awareparenting.com/llora.htm

Versión original en inglés: www.awareparenting.com/article1.htm

El instituto de la Educación Consciente (Aware Parenting Institute) es una organización internacional dirigida por Aletha Solter (psicóloga americana y suiza) para propagar la filosofía descrita en sus libros: *Mi bebé lo entiende todo*, *Mi niño lo entiende todo*, *LLantos y rabietas*, y *Juegos que unen* (Ediciones Medici, Barcelona).

Copyright © 1996 por Aletha Solter.