

¿Por qué lloran los bebés "sin motivo"?

¿Por qué lloran los bebés cuando todas sus necesidades primarias son atendidas? ¿Qué hacer cuando un bebé llora? ¿Cuándo hay que dejar llorar solo a un bebé? ¿No estamos malcriando al bebé al atender todos sus llantos? ¿Es suficiente con atender sus necesidades primarias para que el bebé deje de llorar? ¿Por qué lloran los bebés a la hora de dormir? ¿Hay que mecer o cantar al bebé para que se duerma? ¿Qué hacer cuando un bebé se despierta cada media hora por la noche y pide teta?

Si no comprendemos las diferentes funciones del llanto del bebé, nuestras acciones pueden dañar su desarrollo emocional (y físico).

Cuando un bebé llora sin una razón aparente nos podemos evitar sentirnos nerviosos o agobiados, y en ocasiones se despiertan en nosotros sensaciones de ansiedad que pueden ser seguidas de enfados e incluso hostilidad.

Algunos métodos de crianza sugieren no atender el llanto "sin sentido" del bebé, y aconsejan dejarlo llorar solo durante unos minutos, o incluso dejarlo llorar solo hasta que se canse. Estos métodos son muy efectivos en el "adiestramiento" del bebé, pero muchos padres ignoran que la salud emocional del bebé puede resultar dramáticamente alterada.

¿Cuándo hay que dejar llorar solo a un bebé?

NUNCA. Los bebés nunca deberían ser dejados llorar solos, sino en los brazos de su madre/padre y bajo su atenta mirada y su comprensión incondicional. Los bebés que son dejados llorar solos se sienten confusos y abandonados, con frecuencia ansiosos y atemorizados, y en ocasiones aterrados. Como consecuencia de ello, su "confianza básica" se ve afectada y tienen dificultades para desarrollar vínculos emocionales profundos. Además, pueden desarrollar miedos y ansiedades irracionales para el resto de su vida.

Cuando un bebé llora, los adultos no deberíamos irritarnos, ni pensar que es un consentido o sentirnos manipulados (los bebés nunca manipulan), tan sólo necesita nuestra atención y saber que estamos ahí. Aunque no comprendamos la causa de su llanto, nuestra presencia es muy importante para el bebé y hacemos una labor inapreciable al escucharlo atentamente, al consolarlo sin reprimir su llanto.

¿No estamos malcriando al bebé al atender todos sus llantos?

No. Esta es una de las falacias de las escuelas conductistas tipo Estivill (En USA se llaman métodos Feber). Los bebés nunca pueden ser "estropeados" o "malcriados" por satisfacer sus necesidades primarias. Es imposible darles demasiado amor, atención, o contacto físico. En cambio, lo opuesto sí puede suceder: "los bebés pueden ser dañados profundamente si carecen de suficiente atención o contacto físico, especialmente durante los primeros meses de vida". (Algunos adultos, tras hacer una terapia emocional profunda, explican haber llevado siempre consigo una inexplicable sensación de soledad y desconfianza que les ha impedido tener relaciones emocionales profundas).

Los bebés están programados para llorar cuando sufren alguna molestia o cuando no son atendidas sus necesidades primarias (hambre, frío, contacto, estimulación). El papel de los padres es satisfacer estas necesidades tan pronto y con tanto acierto como sea posible.

¿Es suficiente con atender sus necesidades primarias para que el bebé deje de llorar?

No. Los bebés a menudo necesitan llorar "sin una razón aparente". ¿Cómo se explica esto? Algunos autores han clasificado las diferentes clases de llanto en un intento por dibujar un mapa del llanto de los bebés, pero, aunque existen diferentes intensidades y modalidades de llanto, hay dos categorías básicas desde donde se puede comprender la verdadera naturaleza del llanto de los niños/bebés.

Causas del llanto del bebé

1. Llanto por un suceso presente.
2. Llanto por un suceso pasado que aún está presente.

Esta segunda razón del llanto no ha sido realmente investigada hasta muy recientemente y es necesario explicarla.

Los seres humanos poseemos sofisticados mecanismos de supervivencia que nos permiten "aparcar" las experiencias traumáticas para "procesarlas" con posterioridad. Cuando, por ejemplo, un bebé no obtiene suficiente contacto físico o la cercanía física de sus padres (durante el día y la noche) no puede evitar sufrir. Cuando esta situación se repite una y otra

vez, el sufrimiento acumulado puede llegar a ser insoportable, y los bebés tienen la capacidad para desconectarse temporalmente de su necesidad.

Los bebés nacen también con los mecanismos necesarios para procesar el estrés provocado por estas experiencias. El mecanismo más importante es el llanto (otros mecanismos son temblar, sudar, bostezar, reír). Las investigaciones biológicas y neurológicas más recientes muestran claras evidencias de que el llanto desempeña un papel central en la resolución del trauma y la restauración de la homeostasis (o balance correcto), y su poder curativo es único. Sin embargo, debido a la represión sistemática del llanto en nuestra sociedad, casi todos crecemos con muy pocas oportunidades de descargar las experiencias estresantes.

Lágrimas contra el estrés

Hace años, investigadores de Estados Unidos realizaron una reveladora investigación, al analizar las lágrimas de dos grupos de voluntarios. Por un lado las provocadas por la visión de películas "conmovedoras" y por otro las producidas al cortar cebollas.

Con gran sorpresa, descubrieron que su composición era muy distinta. Todas las lágrimas contenían agua, sal y otros minerales, pero en las "lágrimas de pena" encontraron además una gran cantidad de las hormonas responsables del estrés y del dolor.

Su conclusión es que las lágrimas emocionales ayudan a las personas a calmar el dolor y eliminar el estrés, mientras que las personas que reprimen el llanto acumulan en el cuerpo esas sustancias y mantienen la tensión física y psíquica, prolongando innecesariamente su malestar.

Las escuelas que defienden un fuerte vínculo madre-bebé aconsejan a los padres responder a las demandas del bebé para satisfacerlas inmediatamente, e intentar calmar el llanto del bebé con atención y cariño, ya que asumen que el bebé se sentirá mejor si deja de llorar. Estas escuelas están muy cerca de las necesidades del bebé, pero no aciertan a ver que los bebés no sólo lloran para satisfacer una necesidad inmediata (como el hambre o la necesidad de contacto físico), sino que el llanto cumple una función primordial en la descarga del estrés físico-emocional acumulado (causado por la insatisfacción de una necesidad primaria o por un suceso traumático). Así por ejemplo, un bebé que haya sufrido un parto difícil necesitará descargar el estrés de esa experiencia durante meses. Si el bebé es separado de la madre al nacer, aunque sólo sea unas horas, puede necesitar llorar esa experiencia de abandono e "inexplicable soledad" durante mucho tiempo. Cuanto más pequeño sea el bebé, más traumática será la experiencia. Si los padres calman o distraen su llanto sistemáticamente, necesitará años para procesar su estrés, y puede ser un niño hiperactivo o deprimido "sin motivo".

La forma en que nacen los bebés en la mayoría de los hospitales es traumática y supone un tremendo impacto a su mundo sensitivo-sensorial, pero, aún cuando la gestación y el parto hayan sido "ideales", el proceso de adaptación al nuevo mundo es muy estresante para el bebé. Está comprobado que los bebés tienen un nivel de estrés muy alto durante los primeros meses (según muestra el análisis de sustancias relacionadas con el estrés presentes en la saliva del bebé).

Un ejemplo sobresaliente de la necesidad de llorar del bebé durante los primeros meses de vida es el llamado "cólico del lactante". Las explicaciones tradicionales se han centrado en molestias físicas (generalmente gases 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 su salud es normal.

¿Tiene estrés un bebé que no ha sufrido ningún trauma y cuyas necesidades primarias han sido siempre satisfechas?

Sí. Los bebés tienen experiencias diarias que les producen estrés. Los bebés pueden sentirse frustrados, confusos, abandonados, ansiosos, enfadados, tristes, traicionados, atemorizados o aterrados por razones que no son obvias para sus padres o cuidadores.

¿Cómo puedo reducir el estrés de mi bebé?

1. Esfuérzate por llevar una gestación con el mínimo estrés posible y por seguir un régimen de alimentación adecuado.
2. Infórmate sobre cómo conseguir un parto lo más natural posible, sin "drogas" y con la mínima tecnología.

3. Da de mamar a tu bebé, y evita tomar "drogas" y alimentos con efectos nocivos para tu bebé.
4. Dale mucho contacto físico, tanto por el día como por la noche, y satisface todas sus necesidades primarias tan pronto y con tanto acierto como sea posible.
5. Protege a tu bebé de situaciones difíciles o temerosas, intenta prevenir algunas de sus frustraciones y evita la sobre-estimulación.
6. Cuida (y mimas) tus propias necesidades físicas y emocionales.

¿Por qué lloran los bebés a la hora de dormir?

Decir que un bebé "llora porque tiene sueño" no parece un razonamiento lógico. Si fuera así, bastaría con ponerlo a dormir.

Los bebés necesitan la presencia y el contacto físico de la madre, especialmente durante los primeros meses. Sin embargo, muchos bebés no se duermen fácilmente en brazos de la madre y lloran a la hora de dormir o se despiertan llorando poco después. ¿Por qué?

Las sensaciones de incomodidad o malestar del bebé se hacen más intensas cuando no tiene distracciones o estímulos externos. Durante la transición al sueño, su atención se interioriza y puede descargar más fácilmente una parte de su estrés, malestar o conflicto interno. Debido a que las sensaciones de su interior le activan y parece estar más excitado de lo que sería razonable, algunos autores piensan que no puede dormir porque se ha "pasado de cansancio", lo cual no tiene mucho sentido. Los bebés que lloran, en brazos de la madre, antes de dormir, estén o no "pasados de cansancio", duermen mejor porque descargan una parte de su estrés y trasladan menos sensaciones de malestar al sueño.

¿Hay que mecer o cantar al bebé para que se duerma?

Un bebé que ha tenido la necesaria estimulación e interacción durante el día necesitará dormir. Un baño o un masaje suave pueden ser de gran ayuda para facilitar su tránsito al sueño, pero si sigue quisquilloso, nervioso o hiperactivo, necesitará descargar su estrés a través del llanto. Intentar dormir al bebé haciendo ruido o moviéndolo es un hábito muy extendido. No hay nada malo en cantar y zarandear rítmicamente a un bebé, pero deja de ser un hábito sano cuando se utiliza sistemáticamente para distraer al bebé de lo que siente. Cuando esto sucede, estos hábitos sirven para adormecer sus sensaciones de malestar, ansiedad o miedo, pero no las resuelven. Los bebés necesitan dar salida a los sentimientos y tensiones antes de poder dormirse en paz. Cuando los padres interferimos en la expresión de lo que siente, aunque lo hagamos con la mejor intención, no le hacemos ningún favor al bebé.

¿Qué hacer cuando un bebé se despierta cada media hora por la noche y pide teta?

Una buena toma de leche materna tarda unas tres horas en ser digerida. Por lo tanto, es normal que un bebé se despierte durante la noche para mamar. (Si la mamá no duerme a su lado, ambos lo tienen muy difícil y los beneficios de la lactancia pueden tener los días contados). Ahora bien, un bebé que se despierta cada media hora (sin existir ningún problema médico), tiene un exceso de estrés importante. Taparle repetidamente la boca con la teta es un error. El bebé no mama por hambre ni tampoco por puro instinto, sino que ha aprendido a utilizar la teta como mecanismo de control para calmar su malestar. Es necesario ayudarlo a descargar el estrés acumulado. Para ello, es suficiente con no ofrecerle el pecho alguna de las veces que se despierta, y sostenerlo cariñosamente en brazos mientras llora. Según vaya descargando su estrés, dormirá más relajado y se despertará con menos frecuencia.

Consejos para acompañar al bebé en su llanto

1. Toma a tu bebé en brazos, sostenlo con calma, sin mecerlo ni distraerlo, y no apartes tu atenta y comprensiva mirada de sus ojos.
2. Trata de relajarte y sé consciente del amor que sientes por tu bebé.
3. Háblale suavemente. Puedes decirle: "te quiero... estoy escuchando... puedes llorar tranquilamente en mis brazos". ^ Déjale saber con palabras, aunque no te entienda, que entiendes como se siente y quieres ayudarlo a sentirse mejor.
4. Observa tus propias emociones. Su llanto puede hacer vibrar tu propio llanto reprimido. Si necesitas llorar, hazlo. Dile que estás triste también.
5. Toca sus brazos o su frente con ternura para reasegurarle de tu presencia física, intentando siempre no distraerlo de su llanto. (Esto puede producir aún más llanto en tu bebé).

6. Continúa sosteniendo a tu bebé atentamente y con cariño hasta que deje de llorar de forma natural. (Las primeras veces, puedes calmar su llanto tras unos minutos, meciéndolo y acariciándolo. Un bebé puede llorar mucho tiempo seguido, y en ocasiones con una intensidad sobrecogedora, pero si no le has permitido llorar libremente con anterioridad, necesitará 2 o 3 sesiones de “llanto controlado”).

Nuestra primera reacción al llanto y los berrinches del bebé será casi siempre “negativa”, y es muy probable que nos encontremos diciendo las mismas frases que nuestros padres utilizaban con nosotros. Para intentar corregir nuestra actitud ante el llanto, es bueno hablar con otros padres de las dificultades de ser padres y de los sentimientos que se despiertan en nosotros al ver a nuestro bebé llorando, frustrado o indignado. También podemos formar un grupo de escucha entre padres para hablar de la propia niñez e intentar recordar cómo nos trataban los adultos cuando llorábamos y cómo nos sentíamos.

Ejercicios para trabajar el llanto

Explora tu infancia:

1. ¿Qué hacían tus padres cuando llorabas de pequeño? (ignorar, castigarte, distraerte, consolarte, etc.) ¿Qué hacían cuando pillabas un berrinche?
2. ¿Has visto alguna vez llorar a alguno de tus padres, hermanos o familiares? ¿En qué circunstancias? ¿Cómo te sentías?
3. ¿Recuerdas algún suceso de tu infancia que necesitas llorar?

Expresa tus sentimientos acerca de tu bebé:

1. ¿Cómo te sientes cuando tu bebé llora? ¿Qué sueles hacer? ¿Qué te apetece hacer? ¿Qué te gustaría hacer?
2. ¿Qué sientes cuando tu bebé pilla un berrinche? ¿Qué sueles hacer? ¿Qué te apetece hacer? ¿Qué te gustaría hacer?
3. ¿Utiliza tu bebé algún sucedáneo o mecanismo de control? (un osito de peluche, el chupete, se chupa el dedo etc.) ¿Cómo te sientes en relación a esto?

Cuídate y mímate para cuidar mejor a tu bebé:

1. Participa en algún grupo de apoyo que te anime a expresar tus sentimientos.
2. Al final de la tarde dispón de al menos diez minutos para hablar, llorar y reír con tu cónyuge o una amistad de las dificultades del día.
3. Vete a ver una película triste y deja caer tus lágrimas libremente (aunque no sepas por qué lloras).

Criar a un bebé no es una tarea fácil, y los padres necesitamos mucha paciencia para poder ofrecerle la atención que necesita, pero no podemos protegerle de la vida misma, ya que crecer y aprender están acompañados de un mínimo de dolor y de frustración. Nuestra labor, como padres o educadores, no debería consistir en sobreproteger a los bebés contra toda dificultad, dolor o frustración, sino más bien en ayudarles a tratar los sentimientos y sensaciones resultantes.

Muchos deseáramos que nuestros bebés fueran más “buenos” y necesitaran menos de lo que necesitan para así hacernos la vida más fácil. Pero los bebés no pueden necesitar menos de lo que necesitan, y, cuando sus necesidades no son satisfechas, no pueden evitar sufrir. Si además no les permitimos dar salida a su dolor, a través del llanto, los berrinches y las “quejas”, les haremos la vida muy difícil.

Si no conseguimos que nuestros hijos se sientan amados durante la temprana infancia, pasarán el resto de su infancia en una agonía invisible, y el resto de sus vidas buscando, sin saberlo, el amor y la comprensión que nunca tuvieron cuando eran pequeños.

Ángel Álvarez (Fundador de la [Asociación Primal](#))