



EL LLANTO DEL BEBE

APOYO A LA CRIANZA

El primer llanto del bebe al nacer provoca que se abran sus pulmones para comenzar a trabajar, y sacar el liquido de las vías respiratorias para poder absorber el oxígeno.

El llanto es la forma mas efectiva de comunicación de un bebe, ciertamente es la manera en que el bebe nos transmite lo que siente pero es importante estar atentos no solo al llanto sino también al lenguaje corporal, la sonrisa, al contacto visual, las expresiones faciales, para así conocer a nuestro hijo.

El llanto tiene un sentido especial en los padres, acelera el pulso y provoca la reacción instintiva de atender al bebe para calmarlo, y así protegerlo.

En Los primeras semanas después de nacido los padres que observan a sus bebes podrán distinguir y reconocer el llanto del bebe que junto con sus movimientos y expresiones nos revelan las necesidades del bebe para poder atenderlo con amor, reconociendo cuando es hambre, cansancio, dolor, incomodidad o aburrimiento, descubriendo el temperamento y forma de ser del bebe.

La mayoría de los bebes entre 3 y 12 semanas de vida presentan en algún periodo del día un llanto irritable que comúnmente se reconocía como cólico, los estudios han denotado que este llanto responde a un periodo normal del desarrollo del sistema nervioso del bebe, en donde el bebe usa el llanto para descargar su sistema nervioso inmaduro que continuamente recibe estímulos, sobrecargándose y haciendo que el bebe a ratos sea mas sensible hasta producir un estallido que le permita volver a organizarse.

Esto no quiere decir que se deje llorar al bebe, pero si establecer que no siempre es cólico y no siempre es necesario darles medicamentos, en realidad observar y reconocer el tipo de llanto es nuestra mejor herramienta para comunicarnos con el y permitirle que desarrolle habilidades para auto calmarse, claro siempre en un ambiente adecuado, tomando en cuenta que la ansiedad de los padres o el exceso de maniobras pueden provocar hipersensibilidad o sobrecargar el sistema nervioso y prolongar el llanto.

Que hacer si mi bebe llora:

- tratar de identificar el tipo de llanto pensando en cuando comió, cuanto ha dormido, cuando le cambiamos el pañal, el ambiente del lugar en donde estamos (ruido, luz, temperatura, movimiento)
- cambiar su pañal.
- intentar darle de comer (a veces no es hambre sino solo la necesidad de chupar la cual le tranquiliza, y es labor de la madre confirmar que así sea y si se encuentra su mano o dedo permitir que lo use para calmarse).
- Confirmar que no tenga algún gas que le moleste
- hablarle suavemente e ir bajando el tono de la voz
- sostenerlo en brazos para evitar sobresaltos
- cantarle
- darle un masaje en piernas, brazos y espalda
- balancearlo suavemente
- envolverlo en una cobija y acercarlo a tu corazón usando ruidos planos y movimientos monótonos
- si después de verificar que no tiene nada que le moleste, posiblemente su sistema nervioso este sobrecargado y puede ser conveniente bajar estímulos y permitirle que se organice dándole oportunidad con calma de que lllore por solo unos minutos. (esto no es dejarlo llorar sin control)



EL LLANTO DEL BEBE

APOYO A LA CRIANZA

Durante los primeros meses de vida responder rápidamente al llanto no va a contribuir a malcriar al niño sino que le dará seguridad y habrá mayores posibilidades de que se encuentre satisfecho y feliz para después poder tranquilizarse solo.

Ciertamente la intensidad del llanto esta relacionada con el temperamento y sensibilidad del bebe, reconocer a nuestro bebe nos dará la posibilidad de entenderlo y aprender a manejarlo interactuando con el con respeto.

Conforme el bebe va creciendo va desarrollando capacidades para entretenerse a si mismo, esto es entre 4 y 6 meses de vida, entonces es importante ayudarlo a encontrar la manera de auto clamarse ya sea encontrando una posición que le guste, chupando su mano o su dedo, mirando algo atractivo, ya que este proceso es el primer paso a la independencia y deseamos que lo haga sin dificultad y con mucha seguridad, claro que el llanto sigue exigiendo la atención de los padres pero el poder reconocerlo nos permitirá actuar con más seguridad y darle mejores oportunidades al bebe

Mas adelante hacia los 6 meses, el bebe llorara para solicitar ayuda, ya sea un cambio de posición, o alcanzar un juguete pues aun no domina sus movimientos pero ayudarlo no significa resolverle todo sino solo lo que el no puede realizar y solo cuando solicite ayuda permitiendo que el haga todo lo que puede hacer.

Hacia los 8 meses el bebe manifiesta aprehensión ante los extraños, lo cual es normal en su desarrollo, el comienza a sentirse independiente de su madre y aprende a hacer distinciones, el llanto es una defensa contra esas experiencias nuevas que pueden abrumarlo, desconfía de todos menos de nosotros y poco a poco va adquiriendo seguridad, simplemente hay que darle oportunidad.

Los bebes que van a guarderías aprenden a interactuar con otros cuidadores y los aceptan sin mostrarse defensivos pero estos pequeños suelen llorar al final del día cuando sus padres llegan a buscarlos, es un llanto que manifiesta el deseo de volver a estar con sus padres ,lo cual también es normal y resulta de esa habilidad de distinción que adquieren

Alrededor del 10º mes es cuando exploran y conocen el mundo por si mismos, se dan cuenta que llaman la atención de los padres con sus movimientos o con el llanto, como llamando a sus padres a que vengan, probando y retando pero sobre todo reclamando limites claros.

El llanto del bebe y niño pequeño nos parte el alma a veces es fácil de comprender pero otras veces no, y es importante entender que ahora se comienzan a dar cuenta de mas cosas y quieren realizar mas actividades de las que pueden realizar lo cual les crea frustración y su limitado autocontrol les provoca explosiones conocidas como berrinches

Conforme va creciendo y adquiriendo capacidades físicas y verbales para expresar lo que siente, el llanto va desapareciendo, siempre y cuando se le haga entender desde pequeño que el llanto no es el único recurso para ser atendido, de hecho cuando el llanto es identificado como un berrinche es importante que el bebe no logre lo que buscaba porque de ser así se repetirá y permanecerá como conducta en edades mas avanzadas

Cuando un niño rompe en berrinche, ha perdido el control y no reconoce lo que le pasa, lo domina la explosión, se desorganiza y pierde el punto de referencia, es decir no esta conciente



EL LLANTO DEL BEBE

APOYO A LA CRIANZA

por lo cual es inútil regañarlo o gritarle porque esto solo provoca que su ansiedad aumente y el llanto se prolongue

Lo recomendable es contenerlo, abrazándolo con firmeza sin hacer contacto visual hasta que ceda, si no tolera el abrazo, se pueden quitar las cosas de alrededor que los pueda lastimar y permitir que el llanto pase, sin hacer contacto visual y esperando a su lado

A pesar de que a veces es más fácil darles lo que quieren para calmarlos, lo que estamos haciendo es enviarle el mensaje de que el berrinche funciona y la siguiente vez lo hará más espectacular, vale la pena resistir, aun en los momentos más incómodos, con gente a nuestro alrededor. Quizá en estos momentos podemos retirarnos con él hasta que se calme y entienda que no es el modo

Cuando le quede claro que así no logra su objetivo no lo realizara más, siendo entonces la constancia un elemento indispensable que de no existir solo generaremos descontrol e inseguridad

Después del llanto, al calmarse, podemos aprovechar y elaborar el reconocimiento del momento cargándolo y hablándole identificando con palabras sus sentimientos, es decir tratar de verbalizar lo que sucedió para que lo asimile pues para ellos es difícil reconocer el sentimiento

por ejemplo

"Te enojaste mucho por no poder armar el rompecabezas",

"Se siente coraje al no poder comer lo que se nos antoja",

"estabas muy desesperado y el enojo es feo verdad, ",

"Estas muy cansado "

Así con empatía le hacemos saber que lo aceptamos y que es válido tener sentimientos encontrados o diferentes y el poco a poco aprenderá a dar nombre y a reconocer esos momentos y poder expresarlos asumiendo que el problema es de él y él solo puede resolverlo.

El Mensaje es: se vale enojarse pero no lastimarse ni destruir cosas.

Cuando entendemos que el berrinche es un problema del niño y no de los padres, damos un paso adelante pues permitiremos que él resuelva esa frustración, que la identifique y que encuentre seguridad en los límites, nuestros hijos van a aprender a controlar en la medida que les demos oportunidad para hacerlo con firmeza y benevolencia.

Un niño necesita:

- que acepten su perfil: es decir identificar la etapa que está viviendo, su sensibilidad y su temperamento, que lo traten y le exijan de acuerdo a su edad
- afecto incondicional: que nunca dude del cariño, ni tenga la sensación de que va a ser abandonado
- límites: claros, coherentes y firmes, que lo contengan

No hay fórmulas ni recetas, el ingrediente básico es la coherencia ya sea un estilo relajado o uno rígido es importante que el bebé distinga desde pequeño esos límites.

Recuerden que las reglas y estrategias pueden ir cambiando y ajustándose a medida que los niños van creciendo.