



# Cuando el Bebé no Para de Llorar

Cuando un bebé llora, está tratando de decir algo. Normalmente es fácil adivinar lo que dice: “Tengo hambre”, “Estoy mojado”, “Tengo miedo”. Durante los primeros meses, las principales necesidades del bebé son el contacto físico y visual, movimiento, sonrisas, alimento y una relación cercana y cariñosa. Lo ideal es poder entender al bebé y satisfacer sus necesidades para que deje de llorar. Si usted responde inmediatamente, el bebé aprende poco a poco que el mundo es un lugar seguro y desarrolla confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea. Se apega a usted y usted se convierte en una base segura desde donde explora el mundo. Usted y el bebé tienen una relación sensible y recíproca que fomenta tanto el desarrollo del cerebro como el desarrollo físico, emocional, intelectual y social del bebé.

Pero algunas veces nada consuela al bebé. Llorar sin parar y no hay forma de calmarle. Cuanto más llora, más tarda en calmarse. Usted intenta hacer todo lo que funcionó en otras ocasiones, se frustra y, en esta situación, es difícil sentirse positiva y cariñosa con el bebé y con su familia.

## ¿Por qué llora un bebé así — y qué puede hacer usted?

Recuerde que la manera en que un bebé nos dice que necesita algo es llorando. Está en sus manos utilizar el contacto físico, palabras tiernas, un cuidado sensible y cariñoso y su experiencia para consolarle y ayudarlo a adaptarse.

### Quédense cerca y estén tan calmada como sea posible

A menudo un bebé difícil de consolar está triste y confuso debido a la separación de su madre o de su familia y necesita expresar sus sentimientos. Cualquier persona, independientemente de la edad, tiene un sentido de pérdida cuando no puede estar con la persona con la que más desea estar. El bebé necesita experimentar la seguridad de estar con usted. Cójale en brazos y quédense cerca. Permítale que llore tanto tiempo como necesite. Tranquilice a otros niños y padres

haciéndoles ver que usted entiende los sentimientos del bebé y que está haciendo todo lo que puede para hacerle sentir mejor.

### Tranquilice a los padres

Los padres se pueden preocupar cuando se les informe de que su bebé llora cuando ellos se marchan. Pregúnteles lo que hacen para consolar al bebé y trate de repetir las mismas técnicas. Cuando hable con los padres, intente compartir con ellos sus experiencias positivas con el bebé, como: “Mientras cantaba a los niños hoy, Serena me sonrió dulcemente” o “Hoy a Jamil la entusiasmó salir para ver los pájaros”.

### Intente entender las causas y considere otras posibilidades

- *Dolor físico o problema de salud:* ¿Está el bebé comiendo, durmiendo y desarrollándose bien? Las alergias a alimentos o no dormir bien pueden causar una irritabilidad anormal. Algunos problemas infantiles que pueden causar dolor son: el cólico, la flatulencia, un sarpullido por el pañal, una otitis, la dentición y otros. Asegúrese de que el médico ha examinado al bebé recientemente.
- *Fase de desarrollo:* El principio de la fase en que los bebés muestran ansiedad ante los extraños y las separaciones puede ocurrir entre los 6 y los 18 meses. A estas edades, los bebés son especialmente sensibles cuando se cambia la persona que les cuida e incluso pueden tener dificultad en adaptarse a personas que ya conocen. Se pueden mostrar irritados e inquietos con extraños o con personas con características físicas diferentes a las de su familia. Usted puede ayudarlo estableciendo una relación cercana con el proveedor de cuidados infantiles que siempre esté ahí para recibirlos y despedirlos, y que también se encargue de otras tareas como darles la comida, cambiarles los pañales y ponerles a dormir la siesta.
- *Diferencias individuales:* Los niños con un temperamento “que les cuesta acercarse” pueden tardar en sentirse a gusto con el nuevo proveedor de

cuidados o en acostumbrarse a asistir al centro. Observe la compatibilidad entre la personalidad del niño y la de su proveedor de cuidados principal. Tenga también en cuenta la sensibilidad del niño a ruidos, a la luz o a cosas nuevas, e intente ajustar la cantidad de estimulación para proporcionarle el ambiente que necesita. Dé a los niños tanto tiempo como necesiten para adaptarse a los cambios de personas y rutinas, y permítales tener sus propias preferencias.

### **Aprender a auto-consolarse**

Algunos niños están preparados para aprender a consolarse con rituales de despedida: con objetos que les ayudan en la transición, como mantitas o peluches, o con otras formas de auto consuelo. Ayúdeles proporcionando la estructura y seguridad de un grupo pequeño, un proveedor de cuidados principal y unas rutinas y horarios regulares.

### **Necesidades emocionales no satisfechas**

Los bebés son muy sensibles a situaciones de estrés en la familia como enfermedades, cambios en el horario de trabajo de los padres y tiempo o recursos limitados. Están sintonizados al estado anímico y a los sentimientos de los padres. Intente hablar con los padres de lo que está sucediendo en el hogar y de cómo les está afectando. Algunos padres se preocupan y se sienten culpables cuando su bebé llora durante largos periodos de tiempo. Tranquilícelos hablando de lo que usted hace para consolar al bebé y pregúnteles lo que funciona en el hogar. Si el niño tiene una rutina, una música, un juguete o una actividad favorita, pídale a los padres que le ayuden a usted a copiarlo. Si uno de los padres puede pasar un poco más de tiempo en el centro al principio y al final del día, el bebé podrá percibir la confianza que ese padre tiene en usted y le será más fácil empezar a confiar en usted también.

### **Necesidades especiales no identificadas**

Algunos bebés carecen de un sentido afectivo o de confianza y seguridad básicas, y se hacen muy exigentes como resultado de su propio temor. Los niños que han experimentado escasez de cuidados en la primera época de su vida muestran altos niveles de hormonas de estrés, las cuales afectan la forma en que sus cerebros, cuerpos y relaciones con otros se desarrollan.

Los factores que pueden contribuir a la dificultad afectiva incluyen: nacimiento prematuro, exposición prenatal a alcohol o a otros tipos de drogas, separación de la madre biológica, depresión posparto

de la madre u otras dificultades paternas, negligencia o abuso grave, cambio frecuente de proveedores de cuidados, problemas de salud latentes, hospitalizaciones o intervenciones quirúrgicas.

Afortunadamente existen programas de intervención temprana disponibles para proporcionar la evaluación de niños que pudiesen tener incapacidades y para apoyar su desarrollo mediante al acceso a los servicios adecuados.

### **Las necesidades emocionales de los proveedores de cuidados**

Preste mucha atención a su bienestar emocional y aprenda a reconocer sus propias sensibilidades y puntos débiles. Un bebé que llora constantemente puede estresar al proveedor de cuidados con más experiencia. Cálmesese y respire hondo. Si hay alguien que le pueda ayudar, déjele que consuele al bebé; si no, acueste al bebé en un sitio seguro y retírese a otro lugar de la sala durante unos minutos para calmarse. Intente evitar situaciones estresantes durante las horas en las que el bebé normalmente se inquieta. Hable de esto con una persona que le pueda ofrecer apoyo emocional.

Si se convierte en una situación más estresante de lo que usted puede aguantar o si siente ganas de agitar, golpear, o hacer daño al bebé, *pida ayuda inmediatamente*. Los bebés son muy frágiles y se les puede hacer daño incluso cuando no se tiene esa intención.

Si le inquieta el desarrollo del niño, hable con los padres o consulte con un profesional. Si desea encontrar recursos disponibles para la evaluación de temas relacionados con el desarrollo, llame a Early Start Program de California al 800-515-BABY, o a la Línea de la Salud de Cuidados Infantiles (Child Care Healthline) al 800-333-3212.

### **Recursos**

*Aprendiendo y Creciendo Juntos: Entender y Apoyar el Desarrollo de su Hijo (Learning and Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development)*. C. Lerner and A.L. Dombro. (2000). Zero to Three. (Disponible también en español).

*Hojas de Consejos para Aprender y Crecer Juntos: Ideas para Profesionales en Programas que Ofrecen Servicios a los Niños y sus Familias (Learning and Growing Together Tip Sheets: Ideas for Professionals in Programs that Serve Young Children and Their Families)*. C. Powers and C. Lerner. (2000). Zero to Three.

*revisado en 06/04*