



Reimpreso con permiso para uso personal y no lucrativo. © Helpguide.org. Todos los derechos reservados.

Cuando los bebés no paran de llorar

CÓMO RECONFORTAR Y CALMAR A UN BEBÉ INQUIETO O CON CÓLICOS



¿Su bebé está llorando todo el tiempo, a veces por horas a la vez? ¿Está usted teniendo dificultades descubriendo qué es lo que le pasa a su recién nacido y calmándolo? Si es así, usted probablemente se siente abrumada, frustrada, y con ganas de llorar. Es difícil cuando su bebé no para de llorar. Usted puede temer que algo esté mal con su bebé, que usted va a perder la paciencia, que su habilidad de ser madre no está a la altura, o que nunca va a poder conectarse con su bebé. Pero, ¡usted puede lograrlo! Siga leyendo los consejos y estrategias de cómo

calmar a un bebé molesto, alterado, indispuesto, que no responde, o que tiene cólicos mientras usted permanece tranquila.

Calmar y consolar a un bebé que está llorando

Es común sentir frustración, ansiedad, y hasta enojo cuando nos enfrentamos con un bebé que está llorando –especialmente si su bebé llora muy fuerte durante horas sin poder calmarse. Igualmente frustrante es un bebé que parece indiferente, alterado, o que no se deja abrazar por usted y no hace contacto visual.

En situaciones estresantes como ésta –cuando su bebé no para de llorar o no le responde y cuando usted se está sintiendo frustrada, cansada, irritable, enojada y molesta –usted necesita desarrollar algunas estrategias para cuidarse a sí misma. Cuando usted se encuentra tranquila y centrada, tendrá una mejor capacidad de descubrir qué es lo que le pasa a su bebé y poder calmar su llanto.

Haciendo frente a un bebé que llora, tiene cólicos o no responde

- **Reconozca sus límites.** Ponga atención a las señales de alerta internas que le indican que usted se está sintiendo abrumada. Entre más pronto usted identifique sus límites personales, más fácil será planificar el recibir ayuda adicional, tener un descanso, hacer una excursión afuera, o platicar con una buena amiga o una persona amada y recibir palabras de ánimo. Las cosas pequeñas que usted haga para estar preparada le ayudarán a estar en el mejor estado mental posible para cuidar a su bebé.
- **Recuerde que el tiempo está de su lado.** Para la mayoría de los bebés, el llorar alcanza su mayor intensidad a las 6 semanas y gradualmente se va calmando. ¡Sí se puede ver un fin al llanto en el horizonte! Puede que usted tenga que trabajar un poquito más al principio y ser muy paciente, pero las cosas *se mejorarán*.
- **Busque apoyo.** Si puede, reclute ayuda durante las horas del día en que su bebé se encuentra más irritable. Acepte cuando otras personas le ofrezcan ayuda con los quehaceres de la casa, las comidas, o de niñera. Encuentre un grupo de mamás con las que pueda platicar y salirse de la casa cuando sea posible. Saber que usted tiene ayuda en camino puede hacer una gran diferencia.



- **Usted no tiene que ser perfecta.** Ser padres no es una cuestión de perfección. Sería casi imposible estar completamente presente y atento a un bebé, especialmente a un bebé que está llorando, todo el tiempo. Los expertos estiman que el satisfacer las necesidades de su bebé por lo menos **una tercera parte del tiempo** es suficiente para mantener una conexión afectiva segura. No se preocupe por hacerlo todo perfectamente bien, en lugar de eso, trate de relajarse y de disfrutar el tiempo cuando su bebé no está llorando.

Cada bebé es diferente (pero todos lloran)

Usted ya sabe que no hay dos bebés iguales, aún así esta realidad puede ser un golpe duro para usted cuando oiga a otros padres hablar de cuán serenos y fáciles son sus bebés o cómo su bebé recién nacido duerme tranquilamente toda la noche. Trate de evitar las comparaciones y las expectativas específicas, ya que pueden crear sentimientos negativos – especialmente si tiene un bebé difícil. No sea demasiado dura con usted misma si está teniendo sentimientos que no esperaba. Puede que se tome un poco de tiempo mientras usted se sincroniza con su bebé, sin embargo todo el trabajo extra ¡valdrá la pena!

Reconfortando a un bebé que llora consejo 1: Pregúntese qué es lo que su bebé necesita

Los bebés generalmente lloran por muchas razones, y llorar es la manera principal por la cual se comunican los bebés. Es la manera en que captan su atención y expresan sus necesidades. Al principio, puede que sea difícil comprender los diferentes tipos de llanto de su bebé, pero al pasar más tiempo escuchando, se volverá mejor en reconocer y satisfacer las necesidades específicas de su bebé.

Razones comunes por las que lloran los bebés

- Sueño o cansancio
- Un pañal mojado o sucio
- Hambre
- Estimulación excesiva por el ruido o la actividad
- Cólico, reflujo gástrico, o alergia a los alimentos
- Dolor o enfermedad
- Gases
- Ansiedad antes los extraños y miedo

Cólico e irritabilidad extrema

El cólico es un término utilizado para los bebés que lloran *más de tres horas al día por más de tres días a la semana*. Un bebé que sufre de cólico a menudo llorará inconsolablemente a pesar de todos los intentos de reconfortarlo y calmarlo. Para sobrepasar este llanto intenso y la irritabilidad extrema, usted tendrá que desarrollar estrategias importantes para cuidarse a si misma y reclutar ayuda. Puede que parezca como algo interminable e insoportable mientras usted esté en medio de todo, sin embargo tendrá un fin.

¿Su bebé es indiferente o no responde?

La mayoría de los bebés llora para comunicarse y continuará llorando o mostrando que está molesto hasta que la madre, el padre o la persona que se hace cargo responda a sus necesidades. Otros bebés, en lugar de llorar, se vuelven irritables y luego se desconectan y no muestran ninguna emoción. Si usted



lo piensa bien, probablemente conoce a más de un adulto que actúa de esta manera cuando es enfrentado a dificultades. Un bebé que no responde puede parecer como un bebé fácil o sereno, ya que puede mostrarse tranquilo y agradable. Pero un bebé que no le responde a usted, al medio ambiente y a las influencias sensoriales necesita ayuda. Llame a su pediatra inmediatamente.

Reconfortando a un bebé que llora consejo 2: Ponga atención a las señales de su bebé

El mundo entero llega a su bebé a través de sus sentidos, y cada bebé tiene necesidades sensoriales diferentes, es por esto que a un bebé puede que le guste estar en brazos y a otro no le guste; o un bebé puede llorar porque su pañal está mojado mientras que otro bebé puede ignorarlo y seguir jugando alegremente.

Conozca las preferencias de su bebé haciendo participar todos sus sentidos al tratar de descubrir qué es lo que necesita su bebé. Trate de ser particularmente atenta a:

- **Cambios en el estado de ánimo** – ¿Los cambios en el estado de ánimo de su bebé suelen coincidir con cambios en el medio ambiente, hora del día o en relación a la alimentación o las siestas? Por ejemplo, si su bebé está irritable alrededor del mediodía, observe si hay señales las cuáles usted no esté captando –como un bostezo aislado o el que se esté tallando los ojos.
- **Reacciones a diferentes situaciones y ambientes** – A menudo los bebés envían señales que nosotros los adultos no captamos. Su bebé puede sentirse sobre estimulado si hay demasiadas personas a su alrededor o puede alterarse a causa de cambios en su horario.
- **Las diferencias en el llanto de su bebé** – Al principio todo los tipos de llanto sonarán igual, sin embargo, gradualmente, usted podrá oír cómo el llanto de “tengo hambre” es muy diferente del llanto de “estoy cansado”. Note el nivel del ruido, el tono y la intensidad del llanto, al igual que el lenguaje corporal y las expresiones faciales de su bebé. Una espalda arqueada, una cara que muestra gestos de incomodidad, ojos apretados para bloquear la luz, puños cerrados, el tallarse los ojos, el movimiento hiperactivo o frenético –todas estas señales comunican algo específico acerca del estado emocional y físico de su bebé.

Aprender qué es lo que se necesita para reconfortar y calmar a un bebé alterado y molesto, y que no responde puede requerir todas sus habilidades de percepción y todo su conocimiento. No se dé por vencida si está teniendo dificultades descubriendo qué es lo que hace llorar a su bebé –él o ella probablemente seguirá tratando de hacerle saber qué es lo que le pasa.

Los 5 consejos del Dr. Harvey Karp

Si su bebé parece estar llorando por “ninguna razón”, el pediatra Harvey Karp les aconseja a las madres y a los padres usar los siguientes consejos, los cuales ayudan a recrear el medio ambiente del útero, para activar el reflejo tranquilizador de su bebé.

- **Envolver a su bebé.** Envuelva a su bebé en una cobija para que se sienta seguro o segura.





- **Posición lateral o boca abajo.** Tome a su bebé en sus brazos de manera que esté en posición lateral o boca abajo sobre su estómago. **Sin embargo, siempre póngalo sobre su espalda boca arriba cuando se duerma.**
- **Hacer callar.** Cree un “ruido de fondo” que ahogue a los otros ruidos: encienda la aspiradora, el secador de pelo, el ventilador o la secadora de ropa.
- **Mecer.** Cree un movimiento rítmico de cualquier tipo. Por ejemplo, déle una vuelta a su bebé en el coche o en su andadera.
- **Chupar.** Deje que su bebé chupe algo, como un chupón, por ejemplo.

Consejos adaptados del Hospital Infantil *Mercy Children's Hospital*

Reconfortando a un bebé que llora consejo 3: Evalúe su propio estado emocional

Cuando su bebé llora durante horas sin parar, es natural que usted se sienta responsable. La mayor parte del tiempo, este sentimiento de culpa interfiere con su habilidad de permanecer tranquila, presente y receptiva hacia su bebé. Sin embargo, ya que la relación con su bebé es una asociación, sus emociones sí hacen una diferencia. Si usted se está sintiendo abrumada, deprimida, enojada, ansiosa, o distante, su bebé será afectado y puede tener dificultades calmándose.

¿Soy yo la causa por la cuál mi bebé no deja de llorar?

¿Usted se encuentra distraída, abrumada y al punto de estallar? Si usted está estresada y agotada, le va a costar trabajo relacionarse con su bebé de una manera reconfortante y tranquila. Por eso es muy importante recibir la ayuda que necesite. El apoyo adicional es esencial si usted o su pareja:

- | | |
|---|---|
| ▪ Está deprimida | ▪ Está agotada por falta de sueño |
| ▪ Sufre de una enfermedad grave o tiene problemas de salud crónicos | ▪ Se siente abandonada, aislada o sin apoyo |
| ▪ Se siente agobiada o con temor sobre el ser madre | ▪ Ha sido víctima de abuso o abandono |

Consejos para mantener la calma y tranquilizar a su bebé

- **Recuerde que su bebé tiene sentimientos.** Los bebés son seres emocionales que tienen sentimientos de alegría, tristeza, felicidad e ira desde sus primeros momentos de vida. Si le está costando trabajo ser receptiva hacia su bebé –por cualquiera que sea la razón—su bebé va a captar esas señales. ¿Cómo se sentiría usted si su pareja, su madre o su padre no fueran receptivos hacia sus señales de comunicación? Pensar en su bebé como un individuo con una personalidad única puede ayudarla a interpretar y a responder a su llanto.
- **Escoja algunas técnicas para hacer una “pausa”.** Estrategias como contar hasta diez, salir afuera, tomar respiraciones profundas, dejar a su bebé por un momento y caminar alrededor de la casa por un minuto puede ayudarlo a mantener un estado de ánimo tranquilo.
- **Encuentre un mantra.** Un mantra es un sonido, frase o palabra, que a menudo se dice repetidamente, para proporcionar alivio y consuelo. Con un bebé llorando, puede que usted se encuentre hablando en voz alta, y un mantra puede ayudarlo a darle una perspectiva, consuelo y



energía para seguir adelante. Algunos ejemplos de un mantra pueden ser: “Respira profundo y lento”, “Esto es difícil, pero posible”, “Todo va a estar bien”.

Reconfortando a un bebé que llora consejo 4: Manténgase alerta a las etapas de desarrollo de la conexión afectiva

Si su bebé tiene desafíos (como llorar, estar inquieto o no responder de manera constante) que interfieren con la conexión emocional, la conexión afectiva puede ser afectada. Las siguientes etapas de desarrollo de la conexión afectiva pueden ayudarle a reconocer el progreso de su bebé en la conexión.



Si las etapas de desarrollo no están sucediendo en el espacio de tiempo adecuado, usted deberá buscar ayuda. Puede que el temor o el estrés la hagan sentir renuente a evaluar a su bebé de esta manera; sin embargo, los problemas de conexión afectiva identificados *temprano* son generalmente muy fáciles de solucionar.

Etapa de desarrollo #1: Atención y regulación (nacimiento-3 meses)

La atención y la regulación van mano a mano, ya que un bebé que no se puede calmar (y regular su sistema nervioso) no será capaz de poner atención e interactuar con usted.

- **Su bebé** tiene periodos en los cuales él o ella se encuentra tranquilo o tranquila (no está llorando), atento o atenta (no está durmiendo), y muestra interés en las caras de los demás, pero no necesariamente interactúa con usted en este momento.
- **Usted** sigue lo que hace su bebé. Cuando su bebé le presta atención, usted responde con una caricia suave, un tono de voz tranquilizador, y expresiones faciales juguetonas. Cuando su bebé aparta la mirada, usted hace lo mismo.

Etapa de desarrollo #2: Alegrías compartidas (3-6 meses)

Compartir alegría con su bebé establece una conexión entre las experiencias sensoriales (cosas que su bebé observa, escucha y siente) y la interacción segura y amorosa con otra persona.

- **Su bebé** busca interactuar con usted y participa en el intercambio de gestos, sonrisas, sonidos y movimiento. Su bebé probablemente necesitará descansos frecuentes de esta interacción.
- **Usted** continúa dejando que su bebé guíe el intercambio. Cuando su bebé quiere interactuar, usted responde con actividad juguetona. Si su bebé quiere tomarse un descanso, usted se calma.

Etapa de desarrollo #3: Comunicación toma y daca (4-10 meses)

Con la tercera etapa de desarrollo, el nivel de interacción de su bebé con usted se vuelve más sofisticado.

- **Su bebé** usa una gama cada vez más grande de sonidos, expresiones faciales, y gestos –ojos grandes, ruiditos de bebé, balbuceos sin sentido, risitas y señalar con el dedo –para invitarla a jugar y para indicar sus necesidades y sus deseos.



- **Usted** continúa observando las señales, los gestos, y las expresiones faciales de su bebé y adapta sus reacciones a esas señales. Usted notará más comunicación entre usted y su bebé.

Etapa de desarrollo #4: Gestos y resolución de problemas (10-18 meses)

Las nuevas habilidades motoras de su bebé –escabullirse, gatear, señalar con el dedo y quizá caminar –llevarán a una mejor comunicación y conexión con usted.

- **Su bebé** comienza a combinar sus habilidades motoras y no verbales con sus necesidades para resolver problemas. Por ejemplo, puede que su bebé señale algo que esté fuera de su alcance o que gatee a su silla alta cuando tenga hambre.
- **Usted** continúa a responder a las señales de su bebé y usa palabras, expresiones faciales y gestos para confirmarle a su bebé que su mensaje ha sido captado.

Reconfortando a un bebé que llora consejo 5: Sepa cuando pedir ayuda

Si el stress o el llanto se convierte en algo que usted ya no puede soportar, si siente que necesita sacudir, pegarle o dañar de alguna manera a su bebé, llame inmediatamente a los siguientes números para pedir ayuda.

- **24-Hour Parent Helpline: 1-888-435-7553 – Servicio telefónico de asistencia a los padres 24 horas: 1-888-435-7553**
- **Crying Baby Hotline: 1-866-243-2229 - Línea directa Bebé Que Llora: 1-866-243-2229**
- **Fussy Baby Warmline: 1-888-431-BABY - Línea Bebé Inquieto: 1-888-431-BABY**

Si usted se siente constantemente agobiada y el sentimiento no se desaparece, es muy probable que usted necesite ayuda del exterior. Adicionalmente, si usted siente que no puede percibir las señales de su bebé o que su bebé no está lo suficientemente alerta para participar en las conductas específicas de las primeras etapas de desarrollo, es importante que pida ayuda lo más pronto posible. Los problemas que son identificados desde un principio casi siempre pueden ser resueltos.

Circunstancias especiales que podrían requerir ayuda profesional

Desafíos físicos, mentales o emocionales al nacer o inmediatamente después del nacimiento pueden ser traumáticos para un bebé y pueden causar un “bloqueo” en su sistema nervioso. Un sistema nervioso bloqueado tendrá probablemente dificultades con la regulación, lo que significa que el bebé tendrá dificultades para calmarse.

- Circunstancias traumáticas o especiales que podrían causar problemas incluyen:
- Un nacimiento prematuro
- Un parto difícil o traumático
- Problemas médicos o discapacidad
- Adopción o separación de la persona principal que se hace cargo del bebé



A dónde pedir ayuda cuando el bebé no para de llorar

Si su bebé a menudo está llorando, o está inquieto, o no responde, usted debería de pedirle ayuda a su pediatra o a un especialista del desarrollo infantil. Su pediatra le puede recomendar a un especialista en conducta infantil temprana para ayudarlo a descubrir si hay un problema y qué hacer al respecto.