

# ¿POR QUÉ LLORAN LOS NIÑOS?

El llanto es la forma que tienen de expresar los bebés sus sentimientos o necesidades. Nuestra primera reacción ante el lloro de un bebé suele ser ir rápidamente hacia él y comprobar si tiene hambre, necesita un cambio de pañal, tiene frío o quiere que lo abracemos un rato. Si el llanto persiste, es cuando empezamos a ponernos nerviosos ante el temor de que esté malito. ¡Calma! La mayoría de las veces responde más a una exageración que a una realidad.

Cierto es que no todos los niños son iguales. A algunos les cuesta más consolarse, poniendo al límite la paciencia de sus padres, ya que resulta difícil descifrar lo que el pequeño nos quiere decir.

En estos casos, conviene hacer una buena observación del niño, estar pendiente de cambios de temperatura, movimientos corporales, intensidad, duración y frecuencia del lloro, así como la hora del día en que se presenta, para poder trasladar toda esta información a su pediatra, en caso de ser necesario.

Un llanto en el que el bebé está expresando dolor, suele comenzar de forma repentina, es fuerte y le deja al pequeño sin aliento, antes de una breve pausa que da paso a otro arranque fuerte.



## ¿QUÉ HACER CUANDO LLORA UN BEBÉ?

Lo primero es evaluar la situación. Lo habitual es que los padres acudan rápidamente a cubrir sus necesidades básicas, le hablen con cariño, le cojan si es necesario o le acaricien. El niño aprenderá esta causa-efecto, "cuando lloro, vienen" y esperará ser atendido rápidamente siempre que lo demande.

Con mucho cariño y poco a poco, es bueno ir alargando el tiempo de respuesta por parte de los padres. Descubrirá por sí mismo maneras para entretenerse, como el hecho de intentar coger su chupete, distraerse con sus manitas o emitir sonidos nuevos producidos por sí mismo y escucharse.

- Revisemos bien el pañal: Esto es fácil de observar y sencillo de solucionar. Puede estar sintiendo frío o calor, o le puede estar molestando el contacto de la orina o heces con su piel. También hay que comprobar que el pañal es del tamaño adecuado a su peso y edad, y que la cinta adhesiva no esté demasiado prieta. Además del pañal, es importante asegurarse de que la ropa no le queda estrecha y que no le molestan ni las costuras, ni las etiquetas o los lazos.
- Lloran cuando tienen hambre. En cuanto las madres aprenden a reconocer las señales de sus pequeños cuando necesitan comer (hacen pucheros, están inquietos, vuelven la cabeza hacia tu mano cuando les acaricias la mejilla o se llevan el puñito a la boca...), esto se soluciona rápido y lograrán darles de comer incluso antes de que el pequeño empiece a llorar. Si el bebé llora después de comer, quizás necesite eructar. Los bebés tragan aire cuando lactan y si no sacan el aire pueden sentirse incómodos.
- Lloran porque quieren dormir y no lo consiguen. Ponle en una posición cómoda y déjalo llorar un poco, pronto se quedará profundamente dormido y tranquilo. En cuanto le veas bostezar por primera vez, es mejor



**Lo habitual es que los padres acudan rápidamente a cubrir sus necesidades básicas, le hablen con cariño, le cojan si es necesario o le acaricien. El niño aprenderá esta causa-efecto, "cuando lloro, vienen" y esperará ser atendido rápidamente siempre que lo demande. Con mucho cariño y poco a poco, es bueno ir alargando el tiempo de respuesta por parte de los padres. Descubrirá por sí mismo maneras para entretenerse.**

echarle a dormir sin esperar a que el cansancio le altere. Los bebés pueden ponerse muy irritables si están demasiado cansados.

- Un ruido inesperado, un movimiento brusco, un cambio de temperatura... puede asustarle. Es importante que sienta que estás cerca de él y si ya ha comenzado a llorar, cógelo en tus brazos y acúnale para tranquilizarle.
- Puede que lllore por aburrimiento. Según va creciendo, toma conciencia de las personas que hay alrededor y llora para llamar su atención. Si tiene más de cuatro meses, va a demandar mayor estimulación que pasarse todo el día tumbado en la cuna. Necesita ver elementos móviles, de colores y nuevos para su vista. Déjale juguetes a su alcance, juega con él y siéntale en una hamaca para que pueda verte. A veces, solo necesitan mimos y que les abracen un poco. Cógelo y disfruta de ese momento. Durante los primeros meses de vida no lo vas a malcriar.

- Y sin duda lloran cuando están enfermos, ya sea por dolor de oídos, de encías o por tener cólico del lactante. Este es fácil de detectar. Aparece cuando el niño tiene más de dos semanas y dura hasta los dos o tres meses de vida. El bebé estira y encoge puños, piernas y brazos, arquea la espalda, llora con intensidad entre dos y cuatro horas generalmente por las tardes y por las noches, todos los días de la semana. Se recomienda amamantarlo, realizarle un masaje suave en la espalda o mantenerle erguido mientras caminas.

## ALGUNAS SUGERENCIAS PARA CALMAR A LOS BEBÉS

- Incluso cuando no tenga hambre, succionar algo como un chupete o un juguete, puede ayudarle a relajar su estómago y calmarle.
- A algunos bebés les gusta sentirse abrigados y protegidos como lo estaban en el útero. Por eso es bueno en estos casos envolverlo en una mantita.
- Los movimientos rítmicos suelen calmarles, ya que eran lo habitual cuando estaban en la tripita de sus madres. Mécele en la cunita o en el cochecito de paseo.
- El escuchar sonidos rítmicos también les resulta tranquilizador. Ponle música suave, anímate y cántale una nana, túbale sobre tu pecho y que escuche el latido de tu corazón o apóyale contra tu hombro y frótle la espalda mientras caminas y le cantas o le hablas suavemente.

## ¿PARA QUÉ SIRVE EL LLANTO?

Los bebés lloran siempre que quieren o necesitan algo, porque es su única forma de expresión, pero si un niño aprende a hablar y sigue con el mismo hábito, tenemos que mostrarle que ese no es el camino adecuado para obtener la atención del adulto.



**Cuando se trata de rabia, no es malo que lo exteriorice. El niño pasará del lloro escandaloso a una absoluta normalidad en un momento, porque ha tenido la oportunidad de manifestar que sentía y, por lo tanto, le resulta más fácil recobrar. Es diferente la pataleta escandalosa, donde el niño quiere conseguir algo a toda costa.**

Hay que explicarle que si todo lo pide llorando no será atendido y, por el contrario, si nos habla como un 'niño mayor', podrá dialogar con nosotros y lo atenderemos.

En esta etapa el niño utilizará el llanto para expresar sentimientos de rabia, de pena o de dolor. Por ello, no es correcto tratar de que el niño nunca llore. Es su forma de expresar sentimientos. Lo que hay que enseñarle es a utilizar el lloro cuando realmente le duele algo.

Cuando se trata de rabia, no es malo que lo exteriorice. El niño pasará del lloro escandaloso a una absoluta normalidad en un momento, porque ha tenido la oportunidad de manifestar lo que sentía y por lo tanto, le resulta más fácil recobrar.

Diferente de la pataleta escandalosa, donde el niño quiere conseguir algo a toda costa. Aunque nos desesperemos, es muy importante no ceder. Déjalo llorar y que poco a poco se vaya tranquilizando. Durante una pataleta, es absurdo tratar de razonar con él. Mantente firme, a su lado y cuando se haya calmado, habla de lo que ha ocurrido.

No cedas ante todos sus caprichos con tal de que deje de llorar. Cuando desde pequeño le han enseñado que es un medio para obtener lo que desea, "lloro y me dejan ver la televisión hasta más tarde" o "lloro y no como el pescado", lo único que el niño aprende es lo útil que le resulta llorar para conseguir sus objetivos. Por el contrario, si no cedemos, aprende que no es una herramienta eficaz y dejará de hacerlo.

Otro motivo por el que los niños nos piden las cosas llorando suele ser por la falta de atención que les prestamos. A veces se acercan a nosotros para pedir algo, pero estamos muy ocupados o cansados para atenderles en ese momento. Ante esto recurren a esa herramienta que dominan bien y les resulta mucho más efectiva.

**Juncal UGARTE**  
Escuelas Infantiles NCLic