

# COMO AYUDAR A MI BEBÉ

POR TARA BLASCO

Miembro de la comisión  
científica de fundevas.



**fundevas**

# COMO AYUDAR A MI BEBÉ

## Tara Blasco

Doctora en psicología y Directora Formación Castellino

### ¿Qué necesito saber respecto a mi bebé?

El recién nacido es plenamente capaz de sentir dolor por haber desarrollado las vías y mecanismos cerebrales y espinales correspondientes durante la gestación. Por esta razón es muy importante minimizar los procedimientos médicos postnatales, o ser muy consciente de la sensibilidad del bebé cuando estos procedimientos son absolutamente imprescindibles. Cuando los procedimientos médicos son necesarios, se debe explicar al bebé lo que está a punto de ocurrir. Y el personal médico debe tener en cuenta la capacidad del bebé de integrar la experiencia y de ajustar su tempo consecuentemente.

El bebé es capaz de comunicar significativamente durante, antes y después del nacimiento. Muchos investigadores y psicólogos consideran que el pensamiento, el aprendizaje y el registro de recuerdos son cualidades innatas en el ser humano. La forma en que el recién nacido piensa y registra sus recuerdos es diferente de la tuya porque su cerebro está en otra etapa de desarrollo, y sin embargo tu bebé es capaz de realizar todas estas funciones.

Tu bebé tiene sentimientos y emociones en el momento de nacer e incluso antes (por ejemplo, se ha registrado llanto audible en casos de aborto terapéutico a las 21 semanas de gestación). Es importante honrar dichos sentimientos y concederles el tiempo y el espacio necesarios para que el bebé pueda expresar todo el espectro de sus emociones.

Cuando tu hijo esté expresando sus emociones, es esencial que estés presente, que te mantengas conectado con él, y que expreses empatía y compasión. Esto le ayuda a sentirse validado, a construir la integridad de su ser y a experimentar la conexión consigo mismo y contigo. A veces a los padres les resulta muy difícil mantenerse presentes y conectados cuando el bebé expresa sentimientos duros; sé consciente de que en esos momentos podrías necesitar ayuda y que será muy valioso recibirla.

Durante los primeros 18 meses de la vida de tu hijo, él está desarrollando principalmente su cerebro derecho, conectado con su memoria implícita, que incluye emociones, conductas, sensaciones, percepciones y posiblemente recuerdos corporales. Daniel Siegel define la memoria implícita como: "Una forma de memoria no verbal temprana que está presente en el nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida". Lo significativo es que tu bebé, durante este periodo, está tomando información a un nivel que no es consciente; esto significa que la información no quedará registrada en su mente consciente, sino como recuerdo experimental, no verbal e implícito.

Históricamente, cuando los psicólogos hablaban del primer año y medio de la vida del bebé, hablaban de la "amnesia infantil". Lo que debes saber es que tu bebé no recuerda ese tiempo de su vida de manera racional, pero sin embargo registra lo que está ocurriendo en sus tejidos, células y sistema nervioso como memoria implícita, y por esta razón registra sus experiencias mediante sensaciones corporales, conductas, interpretaciones perceptuales y emociones. Posteriormente, conforme vaya creciendo, la persona repetirá las mismas emociones y conductas, y re-experimentará las mismas sensaciones corporales e interpretaciones perceptuales sin recordar que éstas quedaron configuradas anteriormente, cuando era un bebé.

Algunos psicólogos dicen que el primer año de la vida de tu hijo es el periodo más importante de su vida, y que conformará profundamente el adulto en que más adelante se convertirá. Otros psicólogos e investigadores que han estudiado el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso amplían el periodo desde la concepción hasta el tercer año del niño. En cualquier caso, esos años formativos son esenciales y determinarán enormemente algunos aspectos de su personalidad y de la estructura de su carácter, tales como su manera de estar en relación, sus habilidades mentales, sus reacciones emocionales, su coordinación física o su capacidad de cooperación y de comunicación a lo largo de toda su vida. En resumen, la salud mental, emocional y física de tu hijo estarán fuertemente influidas por su desarrollo a lo largo de los primeros tres años de su vida.

## ¿Qué necesito saber respecto a mi bebé?

Los siguientes principios y sugerencias resultan muy útiles cuando se está con bebés que han quedado traumatizados durante el nacimiento, y es igualmente útil aplicarlas a bebés que no han experimentado el trauma de nacimiento.

Para que el bebé se sienta apoyado, es importante que sus padres o cuidadores también se sientan apoyados. Mamá y papá necesitan ayuda de la comunidad que les rodea. Crear una red de apoyo con amigos, familiares, y/o miembros de la comunidad puede ser un buen modo de conseguir ayuda. Además, se ha probado que resulta muy beneficioso emplear una doula (una mujer entrenada para ofrecer cuidados durante el parto y post-parto) u otros profesionales que tengan experiencia con bebés recién nacidos. A la hora de criar a los niños es esencial contar con la ayuda de una comunidad que nos rodee.

Ralentízate hasta adaptarte al ritmo de tu bebé. Los bebés funcionan y se sienten cómodos a un ritmo más lento que los adultos. Por esta razón, toma una respiración profunda y procura ir más lento dentro de ti. Cuando actúas con rapidez, pasas de una cosa a la otra rápidamente, o intentas hacer varias cosas a la vez, es probable que tu bebé se sienta sobrepasado.

Confía en tus instintos y estate con tu bebé de la mejor manera que puedas (estando presente, siendo amorosa, compasiva, calmada, clara...). Cuanto más centrada te sientas en ti misma, y cuanto más apoyo recibas, más fácil te resultará entender la comunicación de tu bebé. Cuando surjan tus propias emociones, o si empiezas a sentirte abrumada, es probable que tu bebé y tú estéis sintiéndooos así al mismo tiempo. Cuando ocurra esto, puedes nombrar lo que te está pasando a ti, conseguir ayuda, autorregularte y calmarte. Si haces esto, tu bebé también aprenderá a hacerlo.

Vinculación es el acto de crear una profunda conexión con tu hijo. Hay un momento crítico, justo después del nacimiento, en que las condiciones son óptimas para que se establezca esta vinculación (Klaus, Kennel & Klaus, 1995). Si tu bebé y tú hubierais estado separados algún tiempo después del nacimiento, el proceso de vinculación podría haberse interrumpido. Esta interrupción puede haber sido traumática para ti y para tu hijo. Si tu experiencia fue así, ahora puedes repararla y restablecer o crear una conexión y una comunicación más profundas con tu bebé. Para que esto ocurra, puedes dar apoyo a tu hijo dándole espacio para que exprese sus sentimientos y te cuente su historia; dándole atención amorosa y compasiva; apoyando su comunicación; proveyéndole contacto físico, y disculpándote sinceramente por haber sido incapaz de evitar el trauma que le ocurrió.

Lo más probable es que tu bebé disfrute estando en unos brazos amorosos. Estar en tus brazos o en brazos de otras personas que quieren a tu hijo, le ayudará a sanar su traumática experiencia de nacimiento y su sentimiento de aislamiento si fue separado de ti justo después del nacimiento. Presta atención a sus señales, ya que él está comunicando en todo momento y te está diciendo lo que necesita. A veces, los bebés que han estado muy traumatizados toman una actitud defensiva ante el contacto físico y lo rechazan porque aún siguen sintiendo el dolor en sus cuerpos, y el contacto físico reactiva la sensación de incomodidad. Si ésta es la experiencia de tu bebé, sé paciente con él y negocia el contacto.

No le des más de lo que necesita o puede aceptar. Si ves que el bebé trata de empujar lejos de sí a ti mismo o a otra persona, o si ves que vuelve su rostro en la otra dirección, o que evita el contacto ocular, no le fuerces. Deja que él dirija la interacción. Puedes hacerlo simplemente dejando a su disposición tu mano o uno de tus dedos, y permitiendo que él lo tome y lo lleve hacia donde él quiera ser tocado.

El hecho de dejar que tu bebé inicie la interacción desde dentro y que tú sigas la dirección que él te marque hará que desarrolle un sentido más claro de sí mismo. A los bebés les gusta mucho que reflejes sus gestos y sonidos.

Las investigaciones cerebrales modernas muestran que los bebés necesitan contacto directo con sus cuidadores primarios y que también necesitan momentos de descanso. Tu manera de interactuar con tu bebé influye en cómo se desarrolla su cerebro. Si tú, como padre, eres capaz de autorregularte, y de pasar de la excitación a la calma, vas a ayudar a tu bebé a desarrollar la misma capacidad. Por otra parte, si sobreestimulas a tu bebé, sin dejarle tiempo para descansar y mirar a otra parte, es más probable que se mantenga excitado y activado, y sea menos capaz de asentar e integrar su experiencia. La sobreestimulación acaba abrumando al bebé. Para desarrollar un sistema nervioso sano los bebés necesitan ambos estados, excitación y calma.

Los adultos podemos descuidar frecuentemente el hecho de que ponemos mucha atención en nuestro bebé y a menudo nos olvidamos de mantener un contacto ocular frecuente con el otro padre o con la otra persona que nos acompaña. Esto es normal y natural, y sin embargo, un contacto ocular frecuente con nuestro compañero nos ayuda a apreciar y valorar la presencia y el apoyo que nos da, y a disfrutar juntos del crecimiento de nuestro bebé.

Si enfocas demasiada atención en tu bebé y él empieza a mostrar signos de agobio y tensión, puedes aprender a alejar tu atención de él, estableciendo contacto ocular con otras personas presentes en la habitación, mientras te mantienes en todo momento presente con el bebé. Los bebés son muy sensibles a dónde situamos nuestra atención, y es muy útil informarles de que vamos a alejar nuestra atención de ellos antes de hacerlo. Podemos decirlo en voz alta: "Voy a retirar mi atención ahora." Si quieres saber más sobre este aspecto, los folletos de la doctora Wendy McCarty lo explican más detalladamente.

Una de las formas más clara que el bebé tiene de expresar lo que le está ocurriendo es llorar. El llanto es el medio que usan los bebés para expresar sus sentimientos y necesidades, tales como hambre, cansancio, incomodidad, frustración o soledad. Por ejemplo, tu bebé podría llorar cuando necesita que le cambien el pañal, que le cojan en brazos, o simplemente necesita expresar sus sentimientos.

Es importante responder rápidamente cuando llora. Llega a él en cuanto puedas, porque es más probable que experimente más inquietud si le dejas solo. En primer lugar, asegúrate de que sus necesidades básicas de alimentación, necesidad de eructar y la necesidad de contacto humano quedan satisfechas. Si tu bebé sigue llorando, es posible que quiera expresar sus sentimientos. No dejes que tu bebé llore solo; quédate con él, abrázale y dale un contacto empático y compasivo. Háblale y pon palabras a lo que está haciendo (por ejemplo: "Veo que estás llorando; parece que estás pasando un mal momento, y yo estoy aquí contigo").

Cuando tu bebé llora inconsolablemente, es posible que se haya quedado enredado en los recuerdos de su nacimiento o en otra experiencia caracterizada por la tensión. Presta atención a la hora del día. Si el periodo de llanto ocurre repetidamente alrededor de la hora del día en que nació, es posible que esté recordando y revisitando su traumática experiencia de nacimiento. Tu bebé puede verse atrapado en un recuerdo del trauma, y ser incapaz de diferenciar entre la experiencia pasada y la situación presente. Podría ser útil que establecieras la diferencia diciéndole algo como: "Estás recordando lo que te ocurrió entonces; ahora yo estoy aquí contigo y estás seguro."

Si tienes una idea clara de la experiencia que fue traumática para tu bebé (por ejemplo, si lo alejaron de ti justo después de nacer, o si tenía el cordón umbilical alrededor del cuello, o si pasó tiempo en la incubadora), puedes reconocer estos hechos, y decir que sientes mucho que haya ocurrido así. Espera la respuesta del bebé; podría necesitar expresar los sentimientos que le ha producido esa experiencia. Sé muy delicado y escucha compasivamente y dándole apoyo. No trates de impedir que tu bebé exprese sus sentimientos (porque probablemente necesita hacerlo), y mantente presente a su lado mientras lo hace. Como adultos, sabemos lo bien que nos sentimos cuando contamos lo que nos está ocurriendo a otra persona a la que le importamos, es capaz de escuchar y puede estar presente mientras compartimos nuestros sentimientos. A los bebés les ocurre lo mismo. Necesitan percibir que estamos allí para ellos, que les queremos, les damos apoyo, y que somos capaces de escuchar sin tratar de cambiar sus emociones. La aceptación es una gran medicina. Cuanto más aceptemos nuestras emociones, más probable es que pierdan su intensidad y que se transformen en algo diferente.

Aunque no puedas cambiar el pasado, puedes reconocer lo que ocurrió y pedir perdón si fuera necesario. Esto se denomina reparación, y es una herramienta muy poderosa. Las investigaciones más recientes muestran la enorme importancia de practicar la reparación (si quieres saber más al respecto, Daniel Siegel ha escrito un libro excelente). Si crees que algo ocurrido durante el nacimiento creó un trauma en tu bebé, puedes y deberías pedirle perdón. La reparación es un proceso que ayuda a sanar las heridas del pasado e incrementa el vínculo con tu hijo.



Los bebés necesitan contar sus propias historias sobre su experiencia traumática. Aunque los cerebros de los bebés funcionan de manera diferente de los nuestros, y aunque no utilizan palabras, ellos están comunicando en todo momento. Los bebés usan sonidos, llantos, gestos, movimientos, agitación, respuestas de sorpresa... para contar sus historias y comunicar sus necesidades.

También es muy importante poner palabras a tus experiencias y sentimientos, y diferenciarlos de los de tu hijo. Un ejemplo de esto sería el siguiente: "Yo (padre) estoy teniendo un mal día y me siento irritable. Quiero que tú (bebé) sepas que no has causado estos sentimientos en mí, y que no eres responsable de ellos." Es fácil que los bebés se sientan responsables de lo que ocurre. Si haces algo que causa un problema, informa a tu bebé de que eres tú quien lo ha hecho y no él. Cuando diferencias tu experiencia y tus sentimientos de los de tu bebé, le ayudas a entender lo que ocurre a su alrededor. Los bebés son extra sensibles a su entorno físico y emocional, y reaccionan fácilmente a nuestras emociones. Para ayudar a tu bebé a desarrollar un sentido más claro de sí mismo, es importante diferenciar tu experiencia de la suya, y nombrar lo que estás sintiendo.

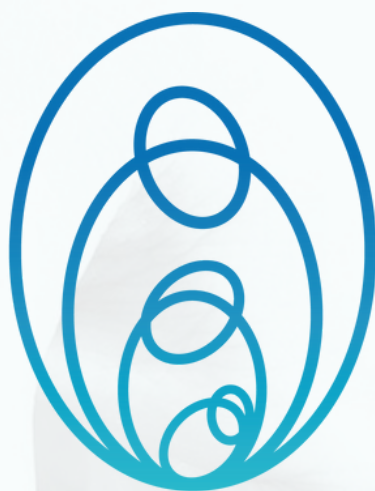
Desarrolla tu capacidad de ser auto-reflexiva y de comprender lo que está ocurriendo dentro de ti. Cuanto mejor te conozcas a ti misma e integres los aspectos de tu personalidad y de tu historia que están menos reconocidos y aceptados, más ayudarás a tu bebé a tener un sentido definido de sí mismo.

En la misma medida que el bebé está fundido contigo, también necesita fronteras y límites. Éste es un aspecto que tendrás que desarrollar mucho más en el futuro (especialmente cuando empiece a gatear), pero ahora puedes empezar a ayudarle a tener un sentido claro de sus límites. El contacto físico ayuda a dar al bebé la sensación de los límites de su cuerpo. Poner palabras y diferenciar tus sentimientos de los suyos también le ayuda a crear un sentido de quién es. Recuerda que tu bebé se ha pasado la mayor parte de su vida dentro de tu útero, donde el espacio para moverse está muy limitado.

Cuando sientas que es apropiado, puedes envolver a tu bebé en una manta ligera, con sus manos cerca de su boca para que pueda chuparlas si lo desea (cuando estaba en tu útero, es muy probable que usara sus manos para aliviarse oralmente).

Es importante distinguir entre necesidad y deseo. No es apropiado dar opción al bebé cuando es necesario hacer algo. Es posible negociar con el bebé pero, por ejemplo, es inevitable que tengamos que cambiarle de pañales. No hay opción; es necesario cambiarle de pañales. Tu manera de entrar en este proceso marcará la diferencia. Si no hay opción, no se la ofrezcas al bebé. Dile: "Ahora tengo que cambiarte de pañales." Hazlo de manera agradable y a un ritmo que tu bebé pueda integrar. Pide a tu bebé que cambie de pañales contigo. Por otra parte, si sientes que el bebé tiene hambre, puedes preguntarle y comprobar si quiere alimentarse. Puedes decirle algo como: "¿Tienes hambre ahora?" La comunicación con tu bebé será mucho más clara y eficaz cuando aprendas a evaluar si es apropiado usar afirmaciones (cuando son necesarias) o preguntas (cuando quieres preguntarle si desea algo). Sé consistente en tu manera de comunicar.

La experiencia del nacimiento, así como otras experiencias que ocurren entre la concepción y los tres años de edad, afectan profundamente al modo en que tu bebé se relaciona con los demás y con el mundo. Si tu bebé se siente recibido y apreciado al nacer y durante el comienzo de su vida, aprenderá a ver el mundo como un lugar seguro que le da la bienvenida. Por otra parte, si experimenta una tensión profunda, pena o aislamiento durante esos momentos críticos, podría ver el mundo como un lugar inseguro. Lo que hagas los primeros momentos de la vida de tu hijo tiene un tremendo impacto en la persona en la que él se convertirá. Por esta razón, procura pasar con él todo el tiempo que puedas, y dile cuánto le quieres y aprecias su presencia en tu vida.



# fundevas

DESARROLLO DEL VÍNCULO FAMILIAR Y LA SALUD

MÁS INFO EN

[info@fundevas.com](mailto:info@fundevas.com)

[www.fundevas.com](http://www.fundevas.com)

+34 659 630 181

**MINDFULNESS Y NEUROCIENCIA APLICADO A LA MATERNIDAD**

*Fundevas: Asociación sin ánimo de lucro para el apoyo a las familias en los primeros 1.000 días y el desarrollo del vínculo y de la salud.*