



# Crianza Consciente = Infancia Armoniosa



## ESCUCHAR A LOS BEBÉS

Algunas consideraciones para conectarnos mejor con lo que nuestro bebé quiere comunicarnos, sin estresarnos, y permitiéndole a él a su vez, desestresarse.

1

Los bebés tienen 3 necesidades comunes:

- **Necesitan conectar con sus cuidadores**
- **Recibir señales sensoriales concretas** para responder adecuadamente y
- **Ser escuchados.**

Cuando estos tres factores tienen lugar en un ambiente amoroso, los bebés irradian salud, bienestar y satisfacción. En cambio, cuando alguna de estas necesidades no se satisface, el bebé tiene que emplear gran energía para adaptarse a las consecuencias.

### Los bebés necesitan conectar con sus cuidadores.

Joseh Chilton Pearce, en “La Mágica maduración del bebé” enfatiza que es innato en los niños “seguir el modelo” que los padres les presentan. Explica que el cianotipo interno, en su proceso de desarrollo, contiene todas las posibilidades para su realización. Por lo tanto las experiencias particulares que tienen los niños dependen de lo que sus modelos reflejan en ellos. El cianotipo interior lleva al niño a buscar aquellos espejos y a interactuar con ellos.

Al comprender esta idea podemos empezar a ver la importancia de las sutiles señales que damos a nuestros niños.

Para que un bebé crezca con seguridad y confianza se lo debe tener en cuenta en su totalidad desde un principio. **Como lo logramos?** Simplemente transmitiendo **respeto, prestando atención, siendo honestos y ofreciendo amor incondicional.**

Los padres que no creen que su bebé tiene la capacidad de interacción, que no es suficientemente rápido para captar las señales y estímulos del medioambiente, **no tienen en cuenta la presencia del bebé.** El bebé recibe ese mensaje: “**no soy merecedor de respeto**”. Y ahí surge el **conflicto interno del niño**, que asume las limitaciones que le han dado, y el mensaje que le llega de los padres, con quienes se ve impulsado a estar de acuerdo.

De este conflicto puede surgir **frustración y mas tarde enojo, depresión y falta de fe.** Por la manera que nuestra sociedad está estructurada, raramente nos damos cuenta de todo esto hasta que el niño es adulto, cuando su manera de ser cuenta más, por su capacidad, para formar parte de la sociedad como un todo. Ahí se hace evidente, la gente a quien le es imposible DAR, o que persiste en comportamientos autodestructivos, vengándose y destruyendo a los que los rodean.

### Los bebés necesitan señales sensoriales.

El bebé desde que nace está preparado para todo tipo de aprendizaje. Las hormonas del estrés producidas en el parto han ayudado a crear un gran número de conexiones entre neuronas. Pero si su cuerpecito sigue produciendo hormonas del estrés, tiene lugar una especie de shock con el cual el cerebro se bloquea. El sueño invadirá al bebé, estará irritable, no participará y sonreirá poco durante las primeras 4 o 6 semanas de vida.



El cerebro del bebé precisa de ciertas señales que le indiquen que puede parar la producción de hormonas del estrés inmediatamente después del nacimiento.

Estas **señales** vienen del **sistema sensorial y de su relación con la figura de apego**. En ello influye el **contacto con la mirada, contacto piel a piel, reconocimiento del sonido de la respiración de la persona adulta que le cuida, de los latidos del corazón, el olor de su cuerpo y el sonido de su voz**.

Al recibir estas señales el bebé, se detiene la producción de hormonas del estrés, y su cuerpecito se prepara para nuevas conexiones cerebrales.

Este bebé responderá, será interactivo y sonriente dentro de las 24/48 hs después de nacer. Estas señales placenteras del bebé vuelven a la madre iniciándose así los vínculos afectivos. La madre sigue produciendo señales sensoriales, variándolas y adaptándolas a cada etapa del desarrollo de su bebé, logrando así que crezca en un ambiente de seguridad y amor.

No obstante, los bebés que por alguna razón han sufrido estrés después del nacimiento, como ser los **prematuros**, no están sentenciados a un desarrollo emocional y espiritual menos óptimo. Solo es cuestión de ser **conscientes y tener paciencia con el bebé**, ofreciéndole **seguridad y darle tiempo** para que poco a poco pueda abrirse.

Muchas veces, a causa del estrés que sufren los padres ( y por una propia infancia poco óptima) se produce una frustración por falta de respuesta del bebé. Pensando que no son buenos padres o que el bebé es incapaz de comprender. Los padres empiezan a sentirse impotentes e inútiles y, sin proponérselo, se convierten en modelos de frustración para el pequeño.

Podemos encontrar **muchos estudios que demuestran que los bebés son capaces de comprender lo que sucede a su alrededor** mas de lo que nosotros creemos. **Tienen diferentes maneras de procesar la información y de interpretar las cosas. Son capaces de captar las energías esenciales y los mensajes (sentimientos ambientales) de las situaciones y de las personas que lo rodean, principalmente de los padres. Además los bebés tienen sus propios sentimientos y una necesidad de expresarlos.**



### Los bebés necesitan ser escuchados.

Escuchar a un bebé con interés y comprensión, no es diferente de escuchar a un niño o un adulto. Se requiere empatía, amor y respeto. Una de las razones por la cual nos cuesta un poco escuchar a nuestros bebés es porque en nuestra infancia pueden haber habido muchas frustraciones y sentimientos desatendidos. Cuando escuchamos llorar a nuestros bebés, más que escuchar de verdad que nos dicen, sobreponemos nuestro niño interno. Nuestro impulso mas fuerte es calmar a aquel bebé.

#### Representemos con una analogía:

Imagina que acabas de pasar por una situación traumática, que te afectó profundamente; estas a punto de llorar, te sientes incapaz de relajarte y concentrarte. Acudes a tu pareja o amigo/a en busca de ayuda. Empiezas a contarle tu problema y de lo mal que te sientes. Después de un momento de simpatía, esta persona te dice: “Bueno no es nada. No llores por favor. No puedo soportar verte llorar. ¿Quieres comer algo?...Deberías ir al doctor...” Probablemente seques tus lágrimas, guardarás tu dolor para no estropear la relación porque las respuestas de esa persona te han indicado que no está bien ese comportamiento.

Ahora imaginemos la misma situación con una respuesta diferente, con otra persona. Empiezas a hablar de tu problema y de cómo te sientes. Y esta te responde: “Estoy contigo. Cuéntame todo. Veo que estas sufriendo y deseo que sepas que te quiero y que me gustaría ayudarte y compartir esto contigo”. Te abraza, conteniéndote con sus brazos, y tú te relajas, sintiendo seguridad de su presencia. Sientes su soporte y confianza y la posibilidad de descargar. Finalmente puedes centrarte de nuevo. Tu amigo se siente bien por ayudarte y tu estás mucho mejor y recuperas tu ánimo.

Con los bebés sucede exactamente lo mismo. Necesitan ser escuchados como cualquier persona.

### Como escuchar a un bebé?

Cuando el bebé se inquieta o empieza a llorar es útil tener en cuenta tres puntos:



- ✓ Hacer una larga, lenta y profunda respiración relajando todo el cuerpo. Esto contrarresta a contener la respiración y tensarse.
- ✓ Para escuchar realmente al bebé, debo estar clara yo misma.
- ✓ Si es posible, conecto con la mirada del bebé. Si la evita, pongo mis manos sobre el/ ella, suave pero firmemente, para conectar a través del tacto. Dejo que mi energía fluya hacia el bebé, diciéndole con mi voz, mis ojos y mis manos que me gustaría escuchar lo que tienen que decir.

Permanezco junto al bebé manteniéndome relajada y receptiva, respondiéndole y atendiendo el lenguaje de su cuerpo. Observo su boca y lo que dicen sus ojos. Cuando estoy segura de que se siente escuchado y ha dicho todo lo que tenía que decir, lo abrazo, arrullo, camino o le doy golpecitos suaves para ayudarlo a organizarse de nuevo. Un bebé que se siente escuchado dormirá más profundamente y se mostrará más confiado la próxima vez.

3

***Cuando escuchamos de verdad a un bebé, estamos cubriendo sus necesidades psicológicas. El mensaje es: "Tú te mereces respeto. Te aceptamos tal cual como eres". Eso satisface al bebé y crece en confianza, sintiendo que tiene un lugar en el mundo. Sus receptores sensoriales toman ese mensaje y todo su cuerpo se relaja.***



**Fuente:**

Manual del Instructor de Masaje Infantil. Asociación Internacional de Masaje Infantil.  
Vimala Schneider

