

Tómalo en **tus brazos**

Así se siente
más seguro



Tomar a los bebés en brazos ayuda a formar niños emocionalmente sanos. Los especialistas sostienen que ayuda a potenciar su desarrollo neuronal, a fomentar su independencia y seguridad y a lograr un óptimo desarrollo físico y psicológico.

Los bebés necesitan sentir que están físicamente apegados a quienes los cuidan para desarrollar un sentido básico de la confianza y seguridad. Tomarlos en brazos o usar un "canguro" de tela suave para mantenerlos cerca, satisface las necesidades de contacto físico, seguridad, estímulo y movimiento, lo que promueve el desarrollo óptimo de su cerebro.

Todo esto, en oposición con la creencia que plantea que los niños que están permanentemente en los brazos de sus padres se malcrían, y que es mejor que se desarrollen como seres independientes desde muy pequeños, incluso en los primeros meses. Sin embargo, como afirma Felipe Lecannelier, psicólogo especialista en desarrollo infantil, la realidad es que "los niños no están preparados para esto, un bebé es por esencia cien por ciento dependiente. Para lograr un desarrollo físico y emocional sano requieren del contacto y cariño de quienes los cuidan. Tomarlos en brazos y acudir a su llanto es tan importante como darles de comer".

En esta misma línea, la psicóloga infantil, Carola Cornejo, agrega que "la entrega de afecto no es sinónimo de mal crianza. Claro que esto no significa caer en extremos y permanecer con el bebé las 24 horas del día, porque así se dificulta su normal desarrollo y puede ser perjudicial".

¿En brazos? ¡Sí!

Los bebés nunca pueden ser "mal-criados" por satisfacer sus necesidades primarias. Es imposible darles demasiado amor, atención o contacto físico. En cambio, lo opuesto sí puede suceder. "Los niños pueden ser dañados profundamente si carecen de suficiente atención o contacto físico, especialmente durante los primeros meses de vida", comenta el psicólogo.

Algunos adultos, tras hacer una terapia emocional profunda, explican haber llevado siempre consigo una inexplicable sensación de soledad y desconfianza, que les ha impedido tener relaciones emocionales profundas.

No tomar mucho en brazos a un bebé por miedo a malcriarlo, el dejarlo llorar, el mantenerlo en una habitación separada a la de sus padres, el establecer horarios para alimentarlo y las separaciones frecuentes entre ellos y sus hijos son

algunas creencias que más que beneficiar a los pequeños, afectan la lactancia materna, el apego y su desarrollo físico y psicológico. "Contrario a lo que comúnmente se piensa, el responder sensiblemente a las señales de un bebé, no los malcría, sino que los ayuda a ser más seguros. Atenderlo antes de que sea necesario que lllore, o apenas inicie el llanto, no hará que sea un adulto dependiente. Los niños no lloran por 'maña', si lo hacen es porque tienen una necesidad, que puede ser afecto; es la forma que tienen de comunicarse", sostiene el psicólogo.

Niños sanos

Felipe Lecannelier, profesional especializado en apego en la Universidad de Londres y en el Centro Ana Freud y docente e investigador en la Universidad del Desarrollo, sostiene que a nivel biológico, al

tomar en brazos a los bebés se regula su temperatura corporal y el sistema psicó-neuroinmunológico, disminuyendo la tendencia a los cólicos. A nivel emocional, aumenta y mejora el contacto afectivo y les da mayor seguridad. Asimismo, se afirma que el tomarlos en brazos y acudir a su llanto incrementa el desarrollo neuronal a través del balanceo y la estimulación del movimiento; ayuda a que los niños aprendan a dormir solos más fácilmente; el llanto se reduce hasta en un 49% y se estimula el sistema vestibular (equilibrio) en un recién nacido, lo cual es considerado una de las mejores formas de calmarlo y protegerlo para la nueva vida.

Los bebés nunca deberían ser dejados llorar solos, sino en los brazos de sus padres, bajo su atenta mirada y su comprensión incondicional. Los expertos aseguran que si se deja a un niño llorar

solo, se siente confuso y abandonado, ansioso y atemorizado. Como consecuencia de ello, su "confianza básica" se ve afectada y le provoca dificultades para desarrollar vínculos emocionales profundos. Además, puede desarrollar miedos y ansiedades irracionales para el resto de su vida.

El papel de los padres es satisfacer estas necesidades tan pronto y con tanto acierto como sea posible. "No se debe dejar pasar más de 30 segundos desde que el pequeño comienza a llorar, por lo menos hasta el año de edad", afirma Lecannelier.

Carolina Cornejo, agrega que "dar respuestas oportunas a sus necesidades, responder al llanto y mantener durante los primeros meses el contacto piel a piel con el bebé es muy importante para el vínculo de apego, y para que el pequeño se siente protegido física y afectivamente".

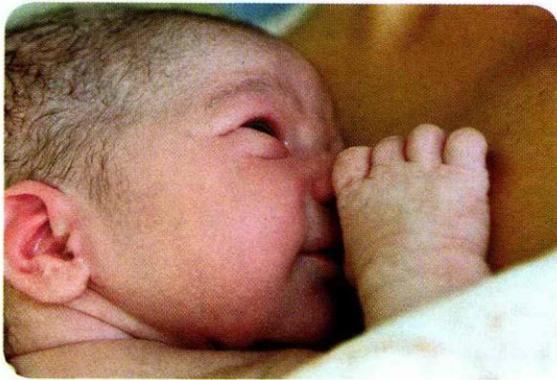
TE NECESITAN CERCA

Las investigaciones revelan que los bebés nacen antes de lo que deberían. Esto ocurre porque, de lo contrario, el tamaño de su cabeza y su cuerpo sería muy grande e imposibilitaría a cualquier mujer tener un parto normal. Como resultado, los recién nacidos no tienen un sistema nervioso maduro y por eso tardan en hablar, incorporarse y caminar mucho más que cualquier otro mamífero.

Al ser tan inmaduros cuando nacen, son muy dependientes y necesitan atención constante y mucho contacto físico con sus padres. De hecho, algunos antropólogos aseguran que los humanos tienen, en realidad, una gestación de 21 meses: 9 en el útero y 12 meses más en el exterior, en los brazos de los padres.

Cuando un niño llora, los adultos no deben pensar que está manipulando, los bebés sólo necesitan atención y saber que sus padres están ahí. Aunque no comprendan la causa de su llanto, la presencia de sus papás es muy importante.





Según un estudio publicado en la revista norteamericana *Pediatrics*, tomar a los bebés en brazos, de manera frecuente, reduce los llantos y la agitación en un 43% durante el día y 51% en la noche.

Técnicas para tomarlos en brazos

Existen diferentes estilos y técnicas a la hora de tomar a los bebés. Además de la tradicional, en brazos, existen otras.

Estilo Canguro: permite sostener al pequeño sobre el pecho desnudo del padre o entre los pechos de la madre, colocando una manta sobre la espalda del niño. La idea principal de este método es favorecer el contacto piel a piel entre los padres y el niño. Asimismo, aplicar esta técnica ayuda al bebé a mantener el cuerpo a una temperatura adecuada, regular su ritmo cardíaco y respiratorio, favorecer el aumento de peso, facilitar el sueño profundo durante más tiempo, lograr que esté más tranquilo y alerta y, disminuir el llanto.

Este método también les permite amamantarse con éxito e incluso puede mejorar la producción de leche materna.

El estilo canguro funciona muy bien en niños prematuros. Al sentir la cercanía piel a piel, el bebé se relaja y disminuye su estrés.

Uso del rebozo: en Europa existe una fuerte tendencia al uso del rebozo o especie de mantilla; la misma que utilizaban antiguamente las mujeres sobre los hombros para llevar a sus bebés. Desde hace más de 30 años, estudiosos del comportamiento en niños, observaron a las indígenas de México usando esta técnica. Les llamó tanto la atención y desde entonces han investigado y comprobado sus bondades y los beneficios que se obtienen al hacer uso del rebozo. Entre ellas destacan su utilidad para satisfacer las necesidades de contacto, cercanía y afecto, promover y fortalecer el lazo emocional padre-hijo, ayudar a regular su temperatura y pulso, disminuir el llanto y favorecer el desarrollo motor e intelectual.

Lo más adecuado es que la mantilla mida aproximadamente 4.5 metros de largo para poder acomodar al niño en el cuerpo de quien lo cargue, en diferentes formas y posiciones, ajustándolo a su tamaño exacto y evitando que quede suelto.

¿Hasta cuándo tomarlos en brazos?

La psicóloga de Psicobebé, Carola Cornejo, plantea que se debe tener presente que el desarrollo de los bebés es muy rápido, pronto van adquiriendo independencia, gatean, luego caminan y la posibilidad de mantenerlo en brazos es menor por un desarrollo natural.

Sin embargo, esto no quita que se siga entregando todo el afecto de acuerdo a cada etapa de su desarrollo. "Cuando bebés es mucho más fácil acariciarlos y tomarlos en brazos, posteriormente los juegos y los cuentos se transforman en otro medio de entrega de atención y cariños".

