

¡Este bebé no para de llorar!

Expertos aconsejan que hacer—¡y qué no hacer!— en esta situación conocida por todos

Hace unos años, Pam Johann era madre primeriza de un hermoso bebé varón; pero el bebé lloraba horas enteras. Pam estaba asustada, frustrada y ya sin saber que hacer. Un día decidió dejar que Peter llorara mientras ella se ponía a hacer la limpieza de la casa: encendió la aspiradora, y para su propia sorpresa, Peter dejó de quejarse poco después. El niño se había calmado con el ruido intenso y constante de la aspiradora.

Uno se siente tan impotente cuando ya lo ha probado todo: hamacar al niño, cantarle, caminar, ¡pero el bebé simplemente no deja de llorar! Usted se siente frustrado y sin poder alguno, culpable e inepto.

Ese es un momento peligroso: el momento en que algunos padres desesperados cruzan la raya y hacen daño a sus bebés (vea “Nunca zamarree al bebé”). Por eso es muy importante que los padres se preparen con información para saber qué hacer y adónde acudir cuando necesiten ayuda. Expertos sobre bebés remarcan los siguientes puntos:

■ **Recuerde que es normal que los bebés lloren.**

El llanto de un bebé no es reflejo de sus habilidades como padre, sino un intento de comunicarse del niño. En su libro *Diagnóstico Médico y Manejo del Maltrato Infantil*, el Dr. Robert Reece estima que un infante normal llora de dos a tres horas por día, y que “entre un 20 y un 30 por ciento excede esa cantidad de tiempo, algunas veces de forma sustancial”.

■ **Asegúrese de que las necesidades básicas del niño estén satisfechas.**

Con toda probabilidad usted ha pensado en revisar el pañal del bebé y ofrecerle comida. Pero también es posible que el haya comido demasiado. Si su niño parece estar enfermo o tener dolor, llame a su pediatra o a la consejera de enfermería. ¿Ocurrió alguna cosa estresante o inusual ese día? Puede ser que el niño haya sido sobreestimulado por alguna salida demasiado larga o por la presencia de visitas.

■ **Pruebe algo diferente.**

Pruebe acariciar suavemente sus brazos, piernas, o la espalda, aconseja Zero to Three: The National Center for Infants, Toddlers and Families (De Cero a Tres: Centro Nacional para Bebés, Infantes y sus Familias). Envolver al bebé en una manta y colo-



JANET BROWN MCCracken

carlo cerca de usted le ofrece confort y calor. Trate de caminar con el bebé en sus brazos, salir fuera, o dar una vuelta en el coche (con un asiento para bebés debidamente instalado). Ofézcale un chupete. Exponga al niño a “sonido blanco” continuo (como el sonido de la lluvia o el de un secador de pelo). Zero to Three explica también que algunos bebés pueden sufrir demasiada estimulación cuando los padres los miran y les hablan todo el tiempo. Pruebe cantando sin mirarlo a los ojos por un momento; luego cambie a mirarlo sin hablar.

■ **Tome un descanso.**

Anita Moran, directora de Telephone Assistance in Living with Kids (T.A.L.K., Asistencia Telefónica para Quienes Viven con Niños), una línea de ayuda voluntaria en San Francisco, le recomienda tomarse un descanso cuando se sienta superada por la situación. Una vez que ha satisfecho todas las necesidades del bebé, está bien dejarlo llorar por un rato. Póngalo en un lugar seguro y vea que está haciendo cada cinco minutos.

■ **Pida ayuda.**

Llame a amigos o a algún familiar. También puede llamar a alguna línea telefónica de información local o nacional (vea “Recursos”). Allí podrá obtener ayuda confidencial de emergencia y conseguir referencias para acceder a servicios locales. ■

RECURSOS

Líneas de información telefónica a nivel nacional

- Child Help USA: Línea Nacional Directa sobre Maltrato Infantil, 1-800-4-A-CHILD
- Comité Nacional para la Prevención del Maltrato Infantil, 1-800-CHILDREN

Recursos locales

Consejos de prevención del abuso infantil. La mayoría de las áreas locales tiene uno de estos consejos. Para encontrar el más próximo a su domicilio, contacte a Prevent Child Abuse California (Prevenga el Maltrato Infantil, California) al (916) 498-8481, o a través de www.pca-ca.org/california_councils/main.htm

Organizaciones de apoyo para padres, y líneas directas de información telefónica (hotlines). Consiga información sobre recursos locales a través del consejo local de prevención del maltrato infantil en su zona, o de la organización de recursos sobre cuidado de niños y referencia más próximo a su domicilio. Para saber dónde localizar la organización de recursos y referencia más cercana llame al (800) 543-7793, o busque en las páginas amarillas bajo el rubro “padres” o “servicios sociales”.

Productos

- Existe un video de siete minutos, *Crying: What Can I Do?* (“Llorando: ¿Qué puedo hacer?”), así como otros materiales en inglés y español que puede obtener a través de la organización Shaken Baby Syndrome Prevention Plus, 1-800-858-5222, ó en www.sbsplus.com
- Video, *Handle with Care* (Tratar con Cuidado), Fresno Council on Child Abuse Prevention (Consejo para la Prevención del Maltrato Infantil), 559-226-2651
- Video, *Portrait of Promise* (Cuadro de Promesa), Midwest Children’s Resource Center, 651-220-6703
- Disco compacto, *For Crying Out Loud* (“Para los que lloran con fuerza”) (compilación de sonido blanco de Pam Johann: aspiradoras, secadoras de pelo, lluvia, etc.), Producciones Perpetual Cow, (510) 841-1166. También, www.stopcryingnow.com

¡NUNCA zamarree al bebé!

“El llorar se convierte en algo particularmente problemático en el período que va desde las seis semanas hasta los cuatro meses”, dice el experto en maltrato infantil Robert Reece. Este período de edad “coincide con la incidencia máxima del llamado Síndrome del Bebé Zamarreado”. Los expertos dicen que el llorar continuo es lo que impulsa a menudo a los adultos a zamarrear a los bebés.

¿Por qué es peligroso zamarrear a los bebés? Si bien las lesiones sólo ocurren cuando se sacude al bebé de modo severo, éstas pueden ser serias e incluso mortales. Esto es así debido a que el bebé y las arterias del bebé son muy frágiles. También es más fácil que los bebés resulten lesionados por el hecho de que su cabeza es demasiado grande en comparación con el resto del cuerpo y los músculos del cuello son débiles. Sacudir al bebé puede causar lesiones en los ojos e incluso, algunas veces, la muerte.

¿Es peligroso hacer botar al bebé en sus rodillas? ¡No! Hacerlo saltar y jugar un poquito más fuerte aunque de modo amistoso con el bebé no le hace daño. El zamarreo ha de ser severo para que pueda causarle daño.

¿Ayuda educar a los padres?

¡Sí! Los hospitales del norte del estado de Nueva York y Utah han adoptado un programa preventivo que ha reducido la incidencia del Síndrome del Bebé Zamarreado. En este programa, desarrollado en el Hospital de Niños de Buffalo, Nueva York, las madres primerizas ven un video en el que se explican los peligros de sacudir a los bebés, y firman un documento en el que declaran entender los riesgos de dicha práctica. Luego de comenzado el programa, los casos de Síndrome del Bebé Zamarreado se redujeron de modo dramático en los condados vecinos.

¿Quién puede ayudar a prevenir el Síndrome del Bebé Zamarreado?

- **Los padres** pueden obtener información sobre los modos de calmar a un bebé que llora, y sobre lugares a los que pueden dirigirse cuando se sienten agobiados.
- **Los hospitales** donde nacen los bebés pueden asegurarse de que los nuevos padres entiendan los riesgos de sacudir violentamente a los bebés.
- **Los pediatras** pueden hablar con los padres sobre su nivel de estrés y sobre qué hacer cuando el bebé no deja de llorar. Ellos pueden explicar los riesgos de zamarrear a los bebés, ofrecer sugerencias y derivar a los padres a fuentes de recursos comunitarios en los que pueden encontrar ayuda.
- **Los proveedores de cuidado infantil (guarderías)** pueden informarse sobre recursos comunitarios y líneas telefónicas de información continua, así como educar a los padres a través de carteles, talleres o conversación informal. ■

EL LLANTO DE UN BEBÉ SALUDABLE

| QUÉ PUEDE QUERER DECIR | QUÉ ES LO QUE NO QUIERE DECIR |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Tengo hambre. | Estoy enojado contigo. |
| Estoy cansado. | Quiero tomarme la revancha contigo. |
| Recibí demasiado estímulo. | Quiero complicarte la vida. |
| Estoy incómodo. | Me siento abandonado. |
| Necesito un abrazo o una palmadita. | ¡Preferiría ser el bebé de otro! |

Extraído de *Secrets of the Baby Whisperer: How to Calm, Connect, and Communicate with Your Baby* (Secretos del bebé que susurra: Cómo calmar, conectar y comunicarse con su bebé), de Tracy Hogg.