



Dejar llorar a los bebés durante mucho rato puede elevarles el cortisol. iStock

Consolar a los bebés o no, esa es la cuestión

Hay estudios que aconsejan dejar que se autorregulen y otros que defienden atenderles

Es de noche, todo está en calma después de un día frenético. Unos padres primerizos duermen plácidamente en su cama hasta que el llanto de su bebé interrumpe su sueño. Es ahí cuando les surge un dilema que genera debate sobre la crianza: consolarle o no.

QUÉ ES EL LLANTO

Para un bebé, el llanto es el primer método de comunicación. Ese lloro nocturno puede ser por diferentes razones: por hambre, porque se ha despertado, por un pañal sucio, dolor de estómago o barriga (cólicos, reflujo)...

Aunque el primer impulso para unos padres siempre es consolar a su bebé, existen posturas, como la del método Ferber de «entrenamiento del sueño» u otros, que defienden que hay que enseñar al bebé a consolarse y dormirse por sí solo, sin ayudas externas. Según ellas, calmar a un bebé que llora puede malcriarlo.

Sin embargo, los expertos de Quirónsalud se basan en un último estudio realizado en Dinamarca por científicos en bebés que asegura que este método de «dejar llorar» a los bebés durante un largo rato hasta dormirse no es sano. Esto es porque pue-

ATENDER LAS SEÑALES

El enfoque de «dejar llorar» al niño sigue aplicándose erróneamente en algunas familias, donde persisten modelos obsoletos que promueven una supuesta independencia infantil temprana. En Dinamarca, se ha eliminado esta recomendación reemplazándola por una crianza basada en atender las señales de estrés del bebé, ya que el llanto es su única forma de comunicación.

de elevarles el cortisol afectando a su desarrollo neuronal, regulación emocional y el apego seguro.

EL CORTISOL EN BEBÉS

Según explica la Dra. Irene Rubio Bollinger, especialista en neurofisiología clínica y coordinadora de la unidad del sueño del hospital de Quirónsalud Sur: «El cortisol afecta a la forma en que el cerebro construye circuitos responsables de la regula-

ción emocional y del estrés. Durante el llanto las señales de estrés aumentan de forma abrupta. En ausencia de una respuesta del cuidador, el cerebro comienza a organizarse desde la autoprotección, en lugar de hacerlo desde la confianza. Estos patrones tempranos influyen en el apego, la estabilidad emocional y procesos de aprendizaje».

Si el cortisol aumenta a niveles elevados, incluso podría afectar al desarrollo cerebral del niño. La neurociencia indica que los bebés no aprenden a calmarse solos, sino a través de la respuesta y el consuelo del adulto.

CONSOLAR A UN BEBÉ

Como concluye la Dra. Rubio Bollinger, cuando un bebé está llorando y se le ignora, indirectamente se le está enseñando que no son prioritarios, lo que puede hacerles sentirse «rechazados» y que «no merece atención de sus padres». Por el contrario, la atención favorece el apego.

Además, más allá de evidencias científicas, cualquier padre descansará también mejor sabiendo que su bebé está bien, tranquilo, y sabiendo que vive en un lugar seguro lleno de amor.