

Introducción

Las emociones de tu bebé son una ventana a su corazón y a su mente. Expresará lo que piensa y desea o a través de ellas.

La única manera que tu bebé puede comunicarse contigo es a través de sus emociones. El aprender a comprenderlas te ayudará a ser una mejor madre.

Sus emociones te permitirán responder a sus necesidades. Cuando llore, lo alimentarás o le cambiarás el pañal o quizá quieras cargarlo o abrazarlo. Cuando esté feliz, le hablarás, jugarás con él o lo cargarás, llevándolo contigo.

Es impresionante cómo tu bebé puede comunicarse contigo a través de sus emociones. La forma en que respondas a sus necesidades hará que se calme y que se apegue más a ti. Pronto entenderás sus necesidades a través de su comportamiento. ¡Qué alivio saber que tu bebé ha nacido con la capacidad de comunicarse contigo!

¡Emociones! ¡Emociones! ¡Emociones!

Antiguamente se pensaba que las experiencias tempranas no afectaban a los bebés. Ahora sabemos que no es así.

El cerebro de tu bebé comienza a desarrollarse antes de la tercera semana después de la concepción. El tubo neural, que se parece a una gruesa lombriz, se forma y se estira a lo largo de su espalda. Este tubo eventualmente se transformará en su cerebro y su médula espinal. Las primeras sinapsis comienzan a formarse alrededor de la quinta semana después de la concepción, haciendo posible que el cerebro se comunique con su cuerpo. A la sexta semana, empieza el movimiento fetal y el cerebro continuará madurando durante toda su vida.

El cerebro de tu bebé es responsable de todo lo que él hace. Permite que se comunique contigo a través de sus emociones. Las emociones de tu bebé son la única manera que él tiene de dejarte saber lo que quiere y necesita. Sus emociones te ayudan a responderle con el amor, el consuelo y la atención que él necesita.

Observa con profunda atención su preciosa carita. Puede que sonría, bostece, llore o haga caritas chistosas. Está respondiendo a las cosas que le rodean y te está animando a que respondas a sus necesidades. Antes se pensaba que la sonrisa de un bebé se debía a que tenía gases. Pero ahora sabemos que se debe a la felicidad o satisfacción que siente. Pronto podrás reconocer la diferencia entre las veces que grita debido a que está contento, de aquellas en que grita porque tiene hambre.

Tu bebé expresa su individualidad a través de sus emociones. Desde que nace, tiene sus propios gustos y aversiones, que continuará desarrollando y modificando a medida que crezca. Durante los primeros seis meses, podrá expresar su aflicción por medio del llanto, su alegría por medio de una sonrisa, su interés por medio de una atenta observación, y su disgusto frunciendo el ceño. Durante los próximos seis meses, podrá expresar enojo, miedo y tristeza. Después del segundo año, podrá expresar orgullo, actitudes posesivas, afecto, curiosidad y ansiedad. Después del tercero, podrá expresar culpa, envidia y vergüenza. ¿No es increíble cómo tu bebé puede ayudarte a satisfacer sus necesidades con sólo algunos días de vida?

Cómo aprender a leer su rostro, manos y emociones

Observa a tu bebé cuidadosamente para que puedas comprender las muchas y sorprendentes maneras que utiliza para comunicarse contigo. Puede ser que utilice "señales" para comunicar sus necesidades por medio de gestos.

Por ejemplo, puede que mueva sus labios o que los apriete (haga un “puchero”) cuando tenga hambre, o puede que bostee o se frote los ojitos cuando esté cansado.

Tu bebé tendrá “emociones”, que serán sus sentimientos por ejemplo, de felicidad o enojo. Usará “expresiones emocionales” para demostrar sus sentimientos. Se ha comprobado que los adultos y los bebés tienen seis expresiones en común: miedo, tristeza, gozo, disgusto, enojo y sorpresa. Después de un tiempo, aprenderás a leer sus expresiones y lograrás comprender a tu bebé como toda una experta.

Cómo interpretar las señales

Las expresiones de tu bebé pueden decirte mucho acerca de lo que está pensando. Este comportamiento puede variar dependiendo de si está activa o tranquilamente dormido, o activa o tranquilamente despierto.

Los bebés tienen varias etapas de sueño. Estas etapas empiezan a formarse durante los últimos meses del embarazo. Los bebés alternan entre el sueño activo y el sueño tranquilo y luego se despiertan cuando pasan de un sueño profundo a uno liviano. La mayoría de los recién nacidos pasan alrededor de nueve horas durmiendo durante el día y cerca de ocho durante la noche.

Una vez que ya está despierto, tu bebé pasará por tres etapas de actividad y expresión emocional. Al momento de despertar, se encontrará en una fase de alerta tranquila. Se quedará acostado y muy quieto, observando todo a su alrededor. Responderá a los movimientos y sonidos y hasta te mirará profundamente a los ojos. Este momento es ideal para hablarle suavemente. Puede que trate de imitar tus expresiones y jugar contigo. Su respiración será regular y parecerá estar muy relajado y satisfecho. Este es un momento maravilloso y lleno de satisfacciones para que juegues con tu bebé y disfrutes de él.

Posteriormente, pasará a la fase de alerta activa, donde seguirá interesado en sonidos y objetos visuales, pero moverá los brazos y las piernas, y girará el cuello para ver a su alrededor. La tercera fase es el llanto, que es la manera más efectiva que tiene para comunicarse contigo. Puede que tenga hambre y lo mejor es que siempre lo calmes dándole de comer. En los recién nacidos, el llanto es normalmente una señal tardía de hambre. Puede que también se sienta incómodo con un pañal sucio o por sentirse demasiado estimulado debido a que ha tenido mucha actividad.

Tu bebé te avisará cuando tenga sueño al frotarse los ojos, bostezar, mirar hacia otro lado o simplemente alborotándose. Durante esta etapa somnolienta, puedes arrullarlo, mecerlo o darle de comer hasta que le dé mucho sueño, en caso de que no pueda conciliar el sueño por sí solo.

Desde el momento en que tu bebé nace, podrás empezar una vida de amor y afecto. Este nexo es tan precioso. ¡Sólo lee las señales!

¿Cuál es el temperamento de mi bebé?

El temperamento de tu bebé es la única manera que él tiene para responder a las cosas. Cada niño tiene su propio temperamento. Puede que tu bebé tenga un temperamento muy llevadero, que no lllore casi nunca o que casi nunca se alborote. Puede que a veces se sienta demasiado estimulado y requiera más atención. De cualquier forma, su temperamento constituye su singular e irrepetible personalidad.

Se han hecho muchas investigaciones acerca del temperamento. Es importante entender el temperamento de tu bebé, porque ello puede determinar cómo deberías responderle. No podrás cambiar o elegir el temperamento de tu bebé, así que es mejor que lo comprendas.

Podrás aprender mucho acerca de tu bebé con sólo observar cómo responde a sus alrededores durante el día. ¿Se siente abrumado con facilidad con la luz o el ruido? ¿Responde con facilidad o le toma tiempo reaccionar? ¿Es calmado o llora y se alborota con frecuencia? No existe un temperamento correcto ni otro errado.

Sus emociones conforman su temperamento y son las maneras que tiene tu bebé para comunicarse contigo. El comprender sus emociones y expresiones te ayudará a satisfacer sus necesidades y deseos. No hay nada más satisfactorio que comprender a tu bebé. Es el tipo de comunicación que no necesita de palabras. Este nexo que desarrollas con él lo ayudará a crecer emocionalmente saludable.

¿Qué pasa si mi bebé llora mucho? ¿Tendrá cólico?

El escuchar a un bebé llorar puede causar mucha tensión. A la mayoría de los bebés se les puede reconfortar alimentándolos, cambiándoles los pañales o simplemente acomodándolos. Sin embargo, algunos bebés lloran en exceso y sin razón aparente, y son difíciles de calmar y reconfortar.

Si has eliminado todas las posibilidades y todavía no logras reconfortar a tu bebé, entonces puede que tenga cólico. Puede que grite, que la carita se le ponga roja y que a veces levante sus rodillas hasta su estómago. Estos episodios pueden durar varias horas y comúnmente ocurren de noche.

El cólico tiene tres características específicas: tiempo, intensidad e imprevisibilidad. Es la razón más común por la cual los padres llaman a los pediatras para pedirles ayuda.

- **Tiempo:** el llanto sin parar normalmente ocurre solamente dentro de los primeros tres meses y cesa de ocurrir para el cuarto mes.
- **Intensidad:** el llanto puede durar varias horas y puede que tu bebé no responda al consuelo. Ello puede asustar mucho a una madre o a un padre que está cansado.
- **Imprevisibilidad:** puede que tu bebé comience a llorar sin ninguna razón aparente.

El cólico ha desconcertado a los médicos. Antiguamente pensaban que los padres excesivamente ansiosos causaban tanta tensión a sus bebés, que éstos desarrollaban el cólico. Ahora los médicos creen que un bebé que no puede calmarse, puede ser él mismo la causa del problema. Algunos bebés pueden sentirse demasiado estimulados y tener dificultad para dormir; mientras que otros, una vez que han comenzado a llorar, simplemente no saben cómo dejar de hacerlo.

Hay algunas cosas que puedes hacer para ayudar a un bebé con cólico. Abrázalo lo más que puedas. El contacto de tu cuerpo tiene una poderosa capacidad de calmar a tu bebé. Establécele una rutina a la cual se pueda acostumbrar. El bañarlo al caer la tarde le indicará que pronto será el momento de ir a dormir. Acuéstalo siempre a la misma hora. Un masaje puede ser muy reconfortante y le puede ayudar a liberar los dolores que le causan los gases. Si no puedes reconfortar a tu bebé y sigue llorando, entonces siempre llama al médico.

Durante este tiempo, tú también debes cuidarte muy bien. El dormir lo suficiente te ayudará a adaptarte mejor a un bebé que se alborota con facilidad. Asegúrate de comer sanamente. Llama a una amiga o a un familiar, para que te ayude y puedas tomarte ese descanso que tanto necesitas. Haz algo especial sólo para ti.

El importante papel de Papá

Los papás son tan importantes para la salud emocional y el desarrollo del bebé. Durante mucho tiempo se ha valorado muy a la ligera el papel que desempeña el padre.

Los bebés notan la diferencia en la textura, el olor y la voz del papá y responden de diferente manera con él que con la madre. Las mamás tienden a ser más cautelosas y les enseñan a sus bebés acerca de los peligros. En cambio, los papás tienden a valorar más lo físico y les enseñan a sus hijos a explorar y a ser más audaces. A los bebés les encanta jugar con sus papás y a sus papás les encanta jugar con sus bebés. Este vínculo es intenso e importante para la salud emocional del bebé.

“Hay que usar la cabeza”

Como dijimos anteriormente, el cerebro de tu bebé continúa creciendo. Crece de manera muy especial desde su nacimiento hasta los tres años de edad. Dependiendo de la parte del cerebro que esté creciendo, aprenderá diferentes cosas. Lo más importante, sin embargo, es que tu amor y tu solicitud favorecen su crecimiento y desarrollo.

Cuanto más interactúes con él, reconfortándolo y atendiendo a sus necesidades, crecerá y se desarrollará mejor. Esta interacción activará los conductos eléctricos en su cerebro. Durante su crecimiento, los conductos que no son usados se disuelven y los que son más usados se fortalecen.

Resumen

Tu bebé nace con la capacidad de comunicarse contigo y de desarrollarse y crecer. Tu interacción con él lo ayudará con este proceso. Sus respuestas emocionales son la manera que él tiene de comunicarte sus necesidades. Su temperamento es la manera en que responde a las cosas. Mientras que algunos bebés se sienten demasiado estimulados y lloran excesivamente, a la mayoría de los bebés se les puede reconfortar por medio de la caricia amorosa de la mamá o el papá.

Observa a tu bebé y aprende a leer las señales que te transmite. No hay nada más maravilloso que satisfacer las necesidades de tu bebé, amándolo y cuidándolo. ¡Ese nexo que estás formando será para toda la vida!

Fuentes:

1. Your Baby's Emotions by Johnson & Johnson Pediatric Institute, L.L.C., 1999.
 2. Imprints on the Brain by Olive M. Morton, Ph.D, www.learningplaceonline.com, accessed 3-7-06.
 3. Brain Development, www.zerotothree.org/brainwonders, accessed 3-7-06.
 4. Baby Emotions, by Jill D. Chasse, www.selfgrowth.com, accessed 3-7-06.
 5. Lucile Packard Children's Hospital, Newborn Sleep Patterns, www.lpch.org, accessed 3-7-06.
 6. B-DI, <http://www.temperament.com>, accessed 3-7-06.
- Toda la información de este folleto es para uso educativo solamente. Consulte a su doctor para obtener consejos médicos específicos, diagnósticos y tratamientos.