



## El lenguaje del llanto

Los bebés más pequeños se comunican con quienes se ocupan de ellos por medio de sus expresiones, sus gestos, sus miradas y los movimientos de sus brazos y sus piernas. Algunas formas de expresión son muy fáciles de interpretar. A través de la sonrisa expresan su bienestar, por ejemplo. Pero mientras que la sonrisa es fácil de interpretar (si sonríe, está a gusto), el llanto plantea más dificultades, pues puede estar expresando cosas muy diferentes (por ejemplo, hambre o dolor). El llanto es la manera que el bebé tiene de pedir ayuda, de protestar, de decir que le pasa algo y que necesita ayuda. Conforme transcurren los meses, el llanto será más variado, expresivo y controlado, así como menos frecuente, ya que el bebé irá siendo capaz de expresarse por otros medios, sobre todo a través del lenguaje. También, según pasen los meses vosotros vais entendiendo mejor el significado de su llanto en distintos momentos.

***CUANDO AÚN  
NO HABLAN,  
SE COMUNICAN  
POR LAS SONRISAS  
Y EL LLANTO***

***Atender a su llanto y  
dar respuesta a sus  
necesidades hará que  
se sienta bien y que  
confíe en vosotros,  
fortaleciendo además  
el vínculo afectivo  
entre vosotros***

# DISTINTOS TIPOS DE LLANTO Y SUS CAUSAS

Aunque no hay un tipo fijo de llanto para cada necesidad o problema, ciertas características del llanto son más típicas de unas situaciones que de otras. A modo orientativo, la siguiente tabla os pueda ayudar a identificar las causas. Entendiéndolo mejor, seréis más capaces de actuar eficazmente.



## LLANTO POR HAMBRE

**Características:** Se inicia pausado, irregular y con tonalidad más grave, pero aumentará gradualmente en intensidad y fuerza haciéndose enérgico, rítmico e incesante hasta ser alimentado.

**Indicadores:** Abrir la boca, chuparse el puño o, al acercarle la mejilla o la comisura de los labios, mover la cabeza para intentar llevarse a la boca lo que le acaricia.

## LLANTO POR SUEÑO

**Características:** Quejido o lamento suave pero vibrante, que puede aumentar en intensidad si se le intenta distraer o estimular.

**Indicadores:** Tirarse del pelo, bostezar, frotarse los ojos o buscar algo para chupar que le calme y relaje.

## LLANTO POR DOLOR

**Características:** Inicio repentino. Llanto agudo, penetrante y prolongado, seguido de una larga pausa en la que aguanta la respiración y realiza breves gemidos. Va incrementando en intensidad de forma arrítmica. Se suele acompañar de gritos y movimientos corporales.

**Indicadores:** Gestos como apretar con fuerza los puños, estirar y encogerse sobre sí mismo, gesticular mucho con la boca, fruncir el entrecejo y tener la barriguita dura (molestias digestivas y cólicos); llevarse la mano al oído e incluso golpearlo (otitis); llevarse la mano a la boca (las encías).

# TIPOS DE LLANTO

## LLANTO POR ENFERMEDAD

**Características:** Apagado (de poca intensidad) y débil pero muy prolongado, como un quejido duradero que se alterna con jadeos cortos.

**Indicadores:** Cambios en el estado y actitud del bebé. Lloro con más frecuencia, o bien se muestra más quieto y decaído de lo habitual.

## LLANTO POR INCOMODIDAD

**Características:** Repentino, agudo, penetrante y prolongado.

**Indicadores:** depende de la causa de la incomodidad, que puede ser por tener mucho calor, o frío, o una mala postura, o picores, o tener el pañal sucio o húmedo.

## LLANTO POR NECESIDAD DE AFECTO

**Características:** Llanto rítmico y suave, con cierta musicalidad.

**Indicadores:** Cesa cuando escucha la voz de arrullo de sus padres, sus caricias, o al ser tomados en brazos.

# CÓMO CALMAR EL LLANTO

Lo primero es tratar de averiguar la causa y actuar en consecuencia. Si el llanto persiste, puede que la causa fuera otra. La experiencia diaria con vuestro bebé os ayudará a conocerle y entenderle cada vez mejor. Algunas cosas que vienen bien para tranquilizar y calmar a vuestro bebé son:

- **Mecedle:** Los movimientos rítmicos y suaves en vuestros brazos o a través del balanceo de su carrito o su cuna resultan muy eficaces para que se relaje y se calme.
- **Colocadle sobre el pecho de la madre o el padre:** Vuestro calor, vuestro olor, vuestra respiración y los latidos de vuestro corazón transmiten a vuestro bebé seguridad y protección.
- **Arropadle o quitadle ropa:** Adaptad la vestimenta del bebé a sus necesidades de temperatura o, si es posible, ajustad la temperatura de la habitación.
- **Dadle masajes suaves:** Masajear suavemente su vientre y su espalda resulta muy eficaz para aliviar sus molestias.

# CÓMO CALMAR EL LLANTO

- **Bañadle:** Bañarlo con agua tibia y pasar la esponja mojada sobre su cuerpo, especialmente sobre la espalda, agrada y calma a vuestro bebé.
- **Salid a pasear con él o ella:** El movimiento, el aire libre y la novedad de estar expuesto a nuevos estímulos le ayudan a distraerse y a que su llanto pare.
- **Atraed su atención:** Observar objetos o situaciones le distrae y tranquiliza. Le atraen los objetos con contornos, contrastes y colores. Lo que más le gusta es vuestra voz, vuestra cara, vuestras manos, vuestro tacto...
- **Poned música relajante:** La música suave, las canciones de nanas o la voz suave tienden a calmar el llanto de vuestro bebé.
- **Dadle el chupete:** Succionar le ayuda a aliviar las tensiones, produciendo un efecto relajante y calmante.



El llanto es el principal medio que tiene el bebé para comunicarse con vosotros. El lloriqueo y el llanto que tiene causas más o menos claras (como cuando tiene hambre o se ha pillado un brazo en una mala postura) no deben preocuparos. Sencillamente, tratad de resolver el problema. Pero si el llanto es anormalmente prolongado, si nada parece calmarlo, si es de una insistencia y una intensidad fuera de lo común, tal vez podéis plantearos consultar en algún momento con el pediatra, que ayudará a identificar la causa del llanto y podrá aportar orientaciones más precisas sobre cómo calmar al bebé. Pero no olvidéis que vuestra inseguridad y ansiedad pueden

también contribuir a que el llanto se prolongue. Si no hay motivos evidentes de alarma, tratad de mantener la calma y esperad un poco. Sobre todo los padres primerizos tienden a alarmarse por situaciones a las que se responde más tranquilamente con la experiencia.

No lo paséis mal si no lográis calmar al bebé. No os sintáis culpables ni impotentes. Simplemente, estáis aprendiendo a entender sus señales y a responder a ellas, y la tarea no siempre es fácil. Tened paciencia, id conociendo poco a poco a vuestro hijo o hija y en muy poco tiempo seréis padres expertos. ¡Los más expertos con el bebé! Y nunca penséis que el niño o la niña llora para molestaros o fastidiaros, pues un bebé pequeñito está todavía lejos de tener intenciones tan complicadas. Recordad, de todas formas, que si el asunto os desborda, podéis consultar con alguien cercano que pueda tener más experiencia o, si lo consideráis necesario, buscar el asesoramiento profesional.

**El bebé necesita adultos dispuestos y motivados por cuidarlo, protegerlo y amarlo**