

## SENSIBILIDAD PARENTAL

Comprender y responder de forma adecuada al bebé pasa por desarrollar la sensibilidad como madres y padres a la hora, por ejemplo, de interpretar su llanto, adaptarse a su temperamento y personalidad y saber atender sus necesidades incluso en momentos de estrés.

### ¿Cómo interpretar y calmar el llanto del bebé?

El llanto es la principal forma de comunicarse del bebé para expresar sus emociones, pedir ayuda, reclamar atención o aliviar su malestar. Por ello, no se recomienda desatender el llanto de un bebé ya que quiere decirnos algo.

El llanto por hambre es el más frecuente en los primeros meses y el más fácil de reconocer. Se acompaña de conductas como abrir la boca o chuparse el puño, por ejemplo.

El llanto por sueño es un lamento suave que puede aumentar en intensidad si, en lugar de dejar que se duerma, se intenta espabilar al bebé. Suele estar acompañado por conductas como tirarse del pelo, bostezar, frotarse los ojos, etc. Otro tipo de llanto es el producido por el cansancio.

El llanto por dolor suele ser muy potente y se acompaña a menudo de gritos. Para saber qué le duele es importante prestar atención a sus gestos como llevarse la mano al oído, por ejemplo, en caso de otitis, o la mano a la boca, cuando empiezan a salir los primeros dientes.

El llanto por incomodidad puede estar provocado por tener sensación de frío o calor, una mala postura, picores por el tejido, o por no cambiarle el pañal. En otras ocasiones el bebé puede llorar para reclamar afecto, por ira, frustración o enfado.

Algunas formas de calmar el llanto de un bebé son mecerle, colocarle sobre el pecho, arroparlo o desvestirlo, darle un masaje, un baño o un paseo, atraer su atención, ponerle música relajante, pedir ayuda a otra persona en caso de que no estemos bien de ánimo para calmarle y, si el llanto persiste, consultar al pediatra.

Apoyo:



Socios:



## ¿Por qué es tan importante conocer cuál es el temperamento del bebé?

El temperamento es la forma de una persona de reaccionar ante los acontecimientos y las personas. No son sus motivaciones o sus acciones, sino cómo hace las cosas.

Así, a la hora de atender al bebé hay que considerar, por ejemplo, que si es más activo necesita más espacio para jugar; si reacciona con pataletas y llanto ante la frustración hay que redoblar la paciencia... Conocer y comprender su temperamento, aunque éste sea "difícil", puede ayudar a madres y padres a adaptar las necesidades de su hijo o hija en el entorno que le rodea y favorecerá su desarrollo afectivo.

## ¿Cómo interpretar las señales que me envía el bebé?

Con el tiempo, padres y madres pueden aumentar su capacidad de interpretar qué está pidiendo el bebé adoptando una buena disposición ante las distintas situaciones que surgen durante la crianza y aprendiendo a afrontar el estrés que origina la misma, sin que tengan cabida alguna sentimientos de culpabilidad, inseguridad, desconfianza o sobreprotección.

Apoyo:



Unión Europea  
FEDER



Invertimos en su futuro

Socios:

