

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 4 DE FEBRERO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

CONSECUENCIAS DE DEJAR LLORAR A LOS BEBES

Los niños lloran por muchas cosas razones, porque tienen hambre, sueño, porque se caen, porque un ruido les asusta, etc. No todas las situaciones les producen estrés o miedo, pero sí algunas de ellas. Hay niños a los que dejarles en la cunita solos no les produce ningún miedo o estrés y por tanto no lloran. Hay otros que se sienten solos, sienten miedo, y lo viven como una situación estresante, y lo expresan mediante el llanto. Hay niños que se sienten estresados por cualquier cosa y que lloran a menudo, y hay otros que pese a estar solos o sentirse solos, tienen más tolerancia al estrés y no lo manifiestan.

El dejar llorar a los bebes **puede ocasionar graves lesiones cerebrales pudiendo impedir el correcto desarrollo de diferentes zonas importantes sobre todo la zona que se encarga de la parte emocional.**

Cuando se deja a un niño solo en su habitación, sobre todo si es un bebé, se asusta, sus padres no están cerca y no sabe qué va a pasar. Ante esta situación de estrés el cerebro responde liberando las hormonas del estrés por excelencia que son la adrenalina y el cortisol. Estas hormonas impactan

sobre áreas del cerebro que rigen las emociones a lo largo de nuestra vida y el lenguaje. Como consecuencia los niños que no son atendidos lloran hasta que estas áreas se colapsan.

Como el cuerpo no podría aguantar durante mucho tiempo esta situación, para contrarrestar se liberan una serie de sustancias (endorfinas, serotonina, opiáceos) que provocan una bajada del estrés. Además cuando hay niveles altos de cortisol y de serotonina se produce el vómito involuntario, **es falso que los niños se provoquen el vómito para llamar nuestra atención. Son muy pequeños de bebés para poder hacer esto.**

Cuando a un niño no se le calma por estar llorando aprende que nadie le va a hacer caso, que sus necesidades no merecen ser atendidas y por eso dejan de llorar, pero no porque no necesiten a sus padres, si no porque sienten que no le harán caso. Se cansan de llorar y se duermen, quedándose un vacío existencial terrible.

Atender el llanto de los bebés y estar ahí en el momento preciso, **conduce a mayor independencia a mediano y largo plazo.**

Consecuencias de dejar llorar a los bebés

Sentimientos de vacío y soledad

Tienen conductas depresivas

Baja autoestima, estrés, ansiedad

Pueden llegar a ser adictos al alcohol, drogas, etc.

Muestran pocas habilidades sociales

Se vuelven llorones

Se convierten en adultos enojones.

Con poca tolerancia a la frustración.

Tienden a ser agresivos y demandantes ya que han aprendido a gritar y llorar para ser atendidos.

Además los niveles altos y mantenidos de cortisol pueden ser tóxicos para el cerebro llegando incluso a provocar pérdida neuronal. “Hablando de casos extremos “

Por el contrario, los niños que son atendidos antes de mostrar molestia o llanto se vuelven:

Independientes

Aprenden a reaccionar de manera menos ansiosa

Son emocionalmente sanos.

No minimices sus emociones, muéstrales a través del contacto, el tono de vos y las expresiones faciales, que entiendes la intensidad y calidad de lo que les está sucediendo.

Los niños que tienen unos vínculos afectivos seguros funcionan mejor en la escuela, su rendimiento es superior en todos los aspectos. **El tacto es muy importante para el desarrollo.** Así que hay que **sostener en brazos al bebé, tenerlo un ratito y volverlo acostar, tocarlo, besarlo y acariciarlo** todo lo que genere placer, de hecho; porque las pruebas demuestran que las **sustancias bioquímicas relacionadas con el placer y con todo lo que genera**

placer realmente ayudan a que se desarrollen las funciones superiores del cerebro.

No dejes llorar a tu hijo por mucho tiempo ya que puede tener graves consecuencias en su desarrollo físico y emocional, está comprobado en los trastornos de la personalidad, concretamente, **todo apunta a la primera infancia. Es decir, lo que suceda mientras el cerebro de un bebé se está formando puede afectar enormemente a la salud mental del futuro adulto, tanto para bien, como para mal. Recuerda que “la primera infancia es en realidad la base de la salud mental”. El destino del hombre.**

Si consideras que algo está pasando con tu hijo/a y crees que es porque desde pequeño/a sucedió que lo dejaste desatendido/a o llorar mucho, vale la pena que busques apoyo psicológico, para poderlo ayudar a salir adelante!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Sitio web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los

temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico-