

## LOS BEBÉS NECESITAN APEGO

El recién nacido, aun nacido a término, es prematuro: Es un "feto externo"  
Se habla de "gestación extrauterina"

El bebé necesita contacto físico para desarrollarse de forma óptima dado que permite:

- Regular la temperatura, el ritmo cardíaco, y la respiración
- Disminuir la producción de hormonas del estrés
- Aumentar la producción de hormonas de bienestar
- Fortalecer el sistema inmunológico

**El contacto físico es una necesidad para el bebé, no un capricho.**



## EL CEREBRO DEL BEBÉ ESTÁ EN PLENO DESARROLLO

Gran parte del cerebro infantil se desarrolla después del nacimiento.

En los primeros años de vida, las conexiones se establecen muy rápido; todo lo que vive durante estos años es fundamental y modelará su cerebro.

Al nacer y durante los primeros años el niño está dominado por su cerebro inferior y necesita nuestra ayuda para controlar sus emociones e impulsos primitivos.

Los bebés lloran para pedirnos ayuda, no para perturbar ni por picardía

Los bebés son sensibles y frágiles.  
No sólo necesitan nuestra ayuda para satisfacer todas sus necesidades sino también para tranquilizarse, porque su inmadurez neurológica no les permite hacerlo solos.

Un bebé no puede manipular, la inmadurez de su cerebro superior no se lo permite.



¿Y si lo dejo llorar o lo riño?

Según datos científicos **es nocivo:**

- Altos niveles de sustancias químicas estresantes inundan su cerebro en pleno desarrollo.
- El niño no puede calmarse solo y vive un "infierno hormonal" debido al estrés prolongado.
- Aumenta el ritmo cardíaco, la tensión arterial; se acelera la respiración.
- Su cerebro deja de producir hormonas de bienestar.
- Se activan los circuitos del dolor; sufre físicamente.

Si permites que esto pase repetidas veces, se puede ver afectado de por vida

Tarde o temprano dejará de llorar o se dormirá de puro agotamiento pero aprenderá a reprimir sus sentimientos, a desconfiar de los demás, creerá que no merece ser querido, etc. y seguirá teniendo niveles altos de cortisol, hormona del estrés tóxica para las neuronas.

Es posible que los sistemas de respuesta al estrés queden programados para presentar reacciones hipersensibles.

Podrá sufrir depresión, ansiedad, fobias, problemas emocionales, falta de deseo, de entusiasmo, de empatía, baja autoestima, agresividad, trastornos de conducta, etc. Muchos problemas no aparecerán hasta la adolescencia.

**En cambio, si le ayudas a tranquilizarse regularás su sistema neurovegetativo y con el tiempo aprenderá a hacerlo él solo**

Cógelo Mécelo Acarícialo  
No es malacostumbrar  
No es malcriar

**Es una NECESIDAD FISIOLÓGICA**



**Si a pesar de tus intentos sigue llorando no lo dejes solo ni te enfades.**

Si se siente acompañado por una persona relajada no se estresará igual y el contacto físico le ayudará a sentirse mejor.

## SUEÑO INFANTIL

### NO AL METODO ESTIVILL (FERBER)

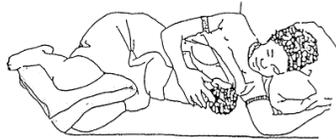
**Un bebé o un niño no aprende a dormir si o dejas llorar, sólo aprende a callarse y a desconfiar de los demás.**

Tienes que saber que:

- \* Los bebés y niños pequeños suelen dormir mal.
- \* Les cuesta relajarse ellos mismos y necesitan ayuda externa para evacuar tensiones acumuladas y dormirse (movimiento, contacto, baño, pecho...).
- \* Sus ciclos no se regularizan hasta los **3 años**
- \* Muchos niños no duermen la noche *del tirón* (muchos han aprendido a no llamar aunque se despiertan porque saben que no les van a hacer caso).
- \* El porcentaje de niños que se despiertan llega a su punto máximo durante el **segundo año**.
- \* Pero solo un **5%** de ellos sufre un problema real.

**Compartir habitación o incluso cama puede permitir que todos duerman mejor**

Es lo normal fuera de nuestra sociedad



Además

**El colecho previene la muerte súbita**

porque:

- \* El contacto físico trae muchos beneficios.
- \* El bebé tiene sueño menos profundo.
- \* La respiración se sincroniza con la de los padres.
- \* Los padres están atentos a cualquier señal de alerta.

Numerosos estudios han demostrado los beneficios del sueño compartido a corto, medio y largo plazo.

La forma en la que criamos a nuestros hijos es fundamental. De ella depende el tipo de sociedad en la que vivimos.

**No dejes que viejas creencias sin fundamento impidan a tus hijos crecer felices.**

**Disfruta de cada momento con ellos; estos años son fundamentales e irrepetibles.**



Si necesitas apoyo contacta con el grupo de crianza de tu zona y participa en el foro *Ecofamilias de Extremadura* [www.ecofamilias.org](http://www.ecofamilias.org)

Un libro imprescindible:

*La ciencia de ser padres*, de Margot Sunderland  
Más información en nuestro blog.

*Folleto para imprimir y repartir*  
*No se permite modificar, añadir o eliminar información, ni copiar parcialmente el contenido de este folleto sin nuestro consentimiento.*

## LLANTO



**TU BEBÉ TE ESTÁ PIDIENDO AYUDA**

**NO LO DEJES SOLO**

Durante años nos han dicho que hay que dejar llorar a los bebés, que ensancha los pulmones.

Hoy, los avances científicos nos permiten saber qué pasa en el cerebro de un bebé que llora.

Si no consuelas a tu bebé, tarde o temprano dejará de llorar pero ello tendrá consecuencias.

Consolar a tu bebé siempre que lo necesita requiere mucha dedicación pero es una inversión de futuro

**El modelo de crianza del siglo XX no tiene base científica alguna**

**y puede tener muchas consecuencias negativas**

