

Llanto controlado

Traducción libre al Español

Publicado por Australian Association for Infant Mental Health Inc.

Autores: AAIMHI

Documento de posición 1

Noviembre de 2002; revisado en octubre de 2013

La Australian Association for Infant Mental Health Inc. (AAIMHI) tiene como objetivo (en parte) mejorar el reconocimiento profesional y público de que la infancia es un período crítico en el desarrollo psicosocial, y trabajar para la mejora de la salud mental y el desarrollo de todos los lactantes y sus familias.

Definición

El llanto es una señal de angustia o malestar (psicológico o físico) que emite un lactante o un niño pequeño para hacer saber a su cuidador que necesita ayuda. Desde una perspectiva evolutiva, el llanto promueve la proximidad al cuidador principal, en aras de la supervivencia y el desarrollo de vínculos sociales (Bowlby, 1958). Los problemas de sueño se producen cuando el comportamiento del bebé durante el sueño molesta a sus padres. Los problemas de sueño pueden tener varias causas o asociaciones, entre ellas

- *El temperamento del bebé*
- *Expectativas de los padres relacionadas con la falta de conocimientos sobre el llanto y los patrones de sueño del bebé*
- *Estrés familiar y dificultades en las relaciones*
- *Problemas de salud de los padres, incluida la depresión*
- *Estilo de vida que se centra en que los bebés duerman en camas y/o habitaciones separadas de los padres*
- *Problemas de desarrollo subyacentes (poco frecuentes).*

El llanto controlado (también conocido como consuelo controlado y entrenamiento del sueño) es una técnica muy utilizada para tratar la percepción que tienen los padres de los problemas de sueño de los lactantes y niños pequeños que no se tranquilizan solos o que se despiertan por la noche. El llanto controlado consiste en dejar llorar al bebé durante periodos de tiempo cada vez más largos antes de proporcionarle consuelo. El periodo de tiempo, más que el nivel de angustia del bebé, se utiliza para determinar cuándo se debe atender al bebé o al niño pequeño. El

objetivo del llanto controlado es enseñar a los bebés a dormirse solos y evitar que lloren o griten durante la noche.

Antecedentes de las preocupaciones de la AAIMHI

A la AAIMHI le preocupa que la técnica ampliamente practicada del llanto controlado no sea coherente con las necesidades de los bebés y los niños pequeños de gozar de una salud emocional y psicológica óptima y pueda tener consecuencias negativas no deseadas.

El apego es el vínculo entre el progenitor (cuidador) y el lactante, dentro del cual el lactante se siente seguro para explorar y aprender, y vuelve al cuidador en busca de consuelo. Los comportamientos de apego son los que utilizan los niños para mantener la proximidad e incluyen sonreír, tender la mano, gatear detrás del cuidador, vocalizar y llorar. Los cuidadores fomentan el apego seguro respondiendo a los comportamientos de apego de los niños. Los cuidadores sensibles a las necesidades y señales de los niños, afectuosos, que disfrutan con ellos y que están disponibles y son capaces de consolarlos, fomentan el apego seguro y el bienestar de los niños. Este tipo de cuidados es importante para que los niños saquen el máximo partido de todos los ámbitos de su vida (Hertzman, 2000).

En los primeros meses de vida, los bebés necesitan tener cerca o disponible a uno de sus padres o a un adulto conocido la mayor parte del tiempo. En los primeros meses de vida, el llanto inexplicable y a veces difícil de calmar existe en todas las culturas y puede considerarse parte del desarrollo normal. Aunque esto puede resultar angustiante para los padres, hay que advertirles de que este aumento natural del llanto alcanza su punto máximo en torno a las 6 u 8 semanas y, por lo general, se calma a los 3 o 4 meses (Barr, 1998). Una crianza que responda a las necesidades del niño, así como cogerlo en brazos y tranquilizarlo durante este período, a veces difícil, le ayudarán a desarrollar una sensación de seguridad y constituyen el comienzo de un apego seguro.

Aunque es raro que este tipo de llanto tenga una causa grave, siempre es importante que los padres preocupados por el llanto hagan un chequeo médico a su bebé.

Los lactantes experimentan distintos grados de ansiedad cuando se separan de sus padres. Desde muy pronto, los bebés pueden manifestar una angustia aguda en ausencia de uno de sus progenitores o cuando uno de ellos sale de la habitación. Irse a la cama es un momento de separación. Cuando los bebés o los niños pequeños lloran al separarse, es señal de que pueden estar teniendo dificultades con este proceso y necesitan que se les tranquilice. El aumento de la ansiedad ante la separación suele coincidir con el aumento de la movilidad del bebé y puede estar relacionado con el hecho de que reconozca que las cosas y las personas existen cuando no están a la vista y que puede iniciar el movimiento para alejarse de sus padres. Los bebés cuyos padres responden con prontitud y empatía a su llanto aprenden a calmarse a medida que se

sienten seguros sabiendo que sus necesidades de consuelo emocional serán satisfechas (Bell y Ainsworth, 1972). Esta ansiedad continúa hasta que el niño comprende que sus padres volverán y que está a salvo. Casi todos los niños superan la necesidad de despertarse por la noche y de avisar a sus padres para que les tranquilicen a los tres o cuatro años de edad, y muchos lo hacen mucho antes.

Las exigencias de la vida moderna y algunos consejos de crianza disponibles en la actualidad han dado lugar a la expectativa de que todos los bebés y niños pequeños deben dormir toda la noche desde los primeros meses o incluso semanas.

Lo cierto es que los lactantes suelen tener ciclos de sueño cortos, lo que puede hacer que se despierten más a menudo por la noche que los niños mayores o los adultos. Estos ciclos de sueño cortos permiten a los lactantes experimentar más sueño de movimientos oculares rápidos (MOR), que se considera importante para su desarrollo cerebral (NCSDR, consultado el 7/6/13).

Hay varios momentos en el desarrollo de los niños (enfermedad, ausencia, cambios importantes) en los que necesitan más ayuda para calmarse que en otros momentos. Los acontecimientos familiares que son angustiosos para el bebé o el niño pequeño pueden hacer que necesite más consuelo que en momentos no estresantes (Slavitz y Perry, 2010). Negar tranquilidad en esos momentos sería angustioso y podría tener un impacto psicológico negativo. La investigación ha demostrado que demasiado estrés es perjudicial para los bebés (Perry y Pollard, 1998), pero no está claro cuánto es demasiado.

Se han realizado estudios recientes (Middlemiss et al., 2011; Price et al., 2012) sobre el efecto del llanto controlado en los lactantes, que han arrojado resultados diversos. Un estudio ha intentado abordar el impacto a largo plazo del llanto controlado, pero la metodología no justifica la conclusión de que no hay impactos perjudiciales en los lactantes (¿El entrenamiento del sueño no es perjudicial? Cuestiones metodológicas cuestionan la conclusión, 2013). Ningún estudio sobre el llanto controlado que hemos revisado resiste un escrutinio riguroso.

Un estudio reciente (Middlemiss et al., 2011) de lactantes y madres ingresados en un centro de crianza descubrió que cuando se sometía a los bebés de entre 4 y 10 meses a un programa de entrenamiento del sueño basado en el llanto controlado, el llanto disminuía a lo largo de tres días. Al principio, cuando los bebés expresaban angustia en respuesta a la transición del sueño, las respuestas de cortisol de la madre y del bebé se elevaban de forma sincrónica. Sin embargo, al tercer día del programa, los resultados mostraron que los bebés se volvieron más tranquilos y ya no expresaban angustia durante la transición del sueño, pero sus niveles de cortisol seguían siendo elevados. Sin la señal de angustia de los bebés, los niveles de cortisol de las madres disminuyeron. Aunque los bebés dejaron de llorar, el aumento de las hormonas del estrés indicaba que seguían psicológicamente angustiados. (Cabe señalar que esta investigación se llevó a cabo en un centro de crianza y no en el entorno natural del hogar). A la AAIMHI le preocupa que, aunque el llanto controlado puede hacer que los bebés y los niños pequeños dejen de llorar,

también puede tener el efecto de enseñar a los niños a no buscar ni esperar apoyo a pesar de seguir internamente angustiados.

Muchos bebés y padres duermen mejor cuando duermen juntos, ya sea en superficies separadas (una cuna cerca de la cama) o compartiendo la cama, es decir, durmiendo en la misma cama. No hay ninguna razón evolutiva para que los niños duerman separados de sus padres (McKenna y McDada, 2005). Sin embargo, hay ciertas condiciones en las que debe evitarse compartir la superficie de descanso con el lactante:

- Cuando el lactante comparte la superficie de descanso con un fumador.
- Cuando haya ropa de adultos, sábanas, doonas o almohadas que puedan cubrir al lactante.
- Cuando el bebé pueda quedar atrapado entre la pared y la cama, pueda caerse de la cama o pueda rodar sobre él.
- Cuando el progenitor esté bajo los efectos del alcohol o de drogas que causen sedación o esté excesivamente cansado.
- Cuando el bebé comparte la cama con otros niños o animales domésticos.
- Cuando se coloca al bebé a dormir (solo o con los padres) en un sofá, un saco de frijoles, una cama de agua o un colchón hundido.

Los padres deben consultar la información actualizada sobre el sueño seguro; para más información, véase Sids and Kids, Victoria (consultado el 1/6/13). Es importante señalar que no existen problemas de salud o desarrollo a largo plazo causados por el hecho de que los bebés se despierten por la noche (St James-Roberts, 2008).

Posición de la AAIMHI - principios del llanto controlado

Es normal y saludable que los bebés y los niños pequeños se despierten durante la noche y necesiten la atención de sus padres. No tiene por qué considerarse un trastorno. No existen problemas de salud ni de desarrollo a largo plazo cuando los bebés se despiertan por la noche. Responder a las necesidades y llantos de un bebé no le crea un "hábito" duradero, sino que contribuye a su sensación de seguridad. La rapidez con la que los bebés y los niños pequeños duermen toda la noche varía mucho. Una información precoz y realista sobre lo que cabe esperar y las formas de tranquilizar a los bebés puede ayudar a los padres a comprender el estado de ánimo de sus hijos e implicarse adecuadamente en sus patrones de sueño. Cuando los padres se preocupan por las dificultades para dormir, debe realizarse una evaluación profesional completa de la salud del niño y de las relaciones entre el niño y la familia. Esto debe incluir

- Una evaluación de si el llanto del bebé está fuera de los niveles normales.
- Comprensión de las experiencias de aislamiento y frustración que sienten muchos padres de lactantes y niños pequeños.

- Una evaluación de cualquier otra dificultad familiar (incluida la depresión postnatal) que pueda afectar a la capacidad de los padres para responder al llanto del niño.

Esta evaluación puede conducir a una derivación adecuada que permita a los padres acceder a ayudas sociales y a una posible intervención terapéutica.

Cualquier método utilizado para ayudar a los padres a dormir bien no debe comprometer las necesidades emocionales y de desarrollo del bebé. No es adecuado utilizar el llanto controlado antes de que el bebé comprenda realmente el significado de las palabras de los padres; el bebé o el niño pequeño necesita saber que sus padres volverán y necesita sentirse seguro cuando éstos estén ausentes.

Alrededor de los tres años, la mayoría de los niños tienen un buen sentido de sí mismos, son más o menos autosuficientes y su ansiedad por la separación disminuye, por lo que pueden entender y soportar que se les deje solos a la hora de dormir durante breves periodos, sabiendo que los padres volverán cuando sea necesario. Observar a los bebés y niños pequeños y responder a sus señales es la mejor forma de evaluar cuándo se sienten seguros para dormir solos.

Los despertares de bebés mayores y niños pequeños pueden deberse a la ansiedad por la separación. En situaciones en las que un lactante o niño pequeño ya ha experimentado la separación de uno de sus padres (por ejemplo, debido a enfermedad, hospitalización, ausencia de los padres, cuidado fuera del hogar o tras una adopción) es fácil que se angustie mucho a la hora de dormir, es decir, en momentos en los que percibe la separación. Estos bebés y niños pequeños son más vulnerables al estrés causado por el llanto controlado. Dormir con los padres o en la misma habitación que ellos es una opción válida, que permite a todos conciliar un sueño reparador.

El método del llanto controlado no ha sido rigurosamente evaluado en cuanto a su impacto en el desarrollo emocional del lactante. Otras estrategias, aparte del llanto controlado, deben discutirse siempre con los padres como opciones preferibles.

** A continuación, encontrarán el enlace al artículo de publicación original en inglés.*

NOTA: La traducción libre es una traducción que, respetando el sentido del texto, no sigue fielmente la forma de expresión de la obra original. Los datos y conocimientos del texto no se han alterado y siguen siendo fieles al original. Sin embargo, al no ser una traducción oficial del autor se recomienda leer la fuente original en su idioma original si es posible.

Enlace a la publicación original en Inglés:

www.aaimh.org.au/resources/position-statements-and-guidelines/AAIMHI-Position-paper-1-Controlled-crying.pdf

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:

NO reclamamos ningún derecho intelectual sobre el contenido o la información presentada aquí. Todo el contenido/información presentado aquí es propiedad de sus autores originales y/o entidades editoras.
Utilícese únicamente para fines educativos.