1

*Cómo* *ayudar* *a* *tu* *bebé* *cuando* *su* *nacimiento* *fue* *traumático*

*Prefacio*

Nosotros, en BEBA (Creación y Fortalecimiento del Vínculo y la Relación) nos

alegramos de presentarles este cuaderno. En el encontrarán herramientas para padres que

provienen de nuestro aprendizaje en BEBA. BEBA es una clínica de investigación sin

ánimo de lucro, 501 (c) 3. Durante más de una década nuestro principal propósito ha sido

aprender directamente de niños y bebés el modo de criarlos y educarlos. En BEBA

ponemos el énfasis en establecer un contacto y relación con nuestros hijos que enriquezca

nuestra habilidad de criarlos y cuidarlos. Nos gusta pensar que el modo de educar y apoyar

a los niños que utilizamos en BEBA es el modo que ellos mismos nos muestran.

No nos sorprendió comprobar que, a medida que realizábamos nuestros aprendizajes

en la clínica BEBA, los neurobiólogos comenzaron a presentar una considerable cantidad

de investigaciones que validaban, desde el exterior, lo que habíamos estado aprendiendo en

BEBA, y que proviene de la experienca interna que los bebés, niños y sus familias han

estado mostrándonos en la clínica.

BEBA, “un centro para la curación familiar”, tiene como misión apoyar a las

familias a resolver el trauma prenatal, de nacimiento y cualquier otro trauma temprano,

tanto físico como emocional; al mismo tiempo que facilitar el desarrollo de relaciones

compasivas

y el crecimiento saludable de los niños, y de promover maneras eficaces de criar y educar a

nuestros hijos.

2

Desde que comenzamos nuestro trabajo en 1993, hasta el 2003, BEBA ha servido

alrededor de 100 familias y más de 110 niños. El niño más mayor que ha pasado por nuestro

programa en BEBA tiene ahora 10 años. Estos niños son fuente de inspiración para sus

padres, abuelos, profesores y amigos. Sus padres aprendieron en BEBA maneras de ser que

favorecen la conexión profunda y eficaz con sus hijos y entre si.

En BEBA trabajamos con familias en sesiones privadas. Dependiendo de la necesidad,

vemos a los bebés o niños con ambos padres presentes o con tan solo uno de ellos. A

menudo realizamos consultas telefónicas con los padres para apoyarles en el aprendizaje de

sus nuevas habilidades. Nuestro objetivo es ver crecer a las familias juntas, y ser testigos de

cómo se vinculan más profundamente y sintonizan como unidad familiar.

Todos queremos ver a nuestros hijos seguros y felices y, sin embargo, padres de

todos los tipos y con un bagaje educativo diverso están descubriendo que educar a sus hijos

es mucho más complejo de lo que pensaban. La mayoría de los consejos y sugerencias

proporcionadas por especialistas bien intencionados de este último siglo se centran en la

conducta de bebés y niños, y sin embargo no hablan de las necesidades rítmicas del niño,

del tempo apropiado o de la necesidad de armonizarse. En BEBA hemos aprendido a

preguntar cuestiones como estas: A que tempo o ritmo necesita el niño moverse para ser

capaz de orientarse e integrar su experiencia? Qué debemos hacer los padres y cuidadores

para sintonizarnos con nuestros hijos? Cuando somos capaces de sintonizarnos

comprobaremos cómo los niños nos permiten acceder a una relación más íntima y profunda

con ellos. Los niños nos muestran su historia en el modo en que se mueven, juegan e

interactuan con nosotros. Esto es verdad también con los más pequeños. Utilizando estas

3

premisas básicas hemos aprendido gran cantidad de recursos para apoyar las familias a

crecer y disfrutar juntas.

Estamos muy agredecidos a Tara Blasco por escribir este cuaderno. Ella lo ha

escrito como parte de su projecto de master en el Instituto de Graduación de Santa Barbara

donde en la actualidad está completando sus cursos de doctorado en psicología pre y

perinatal. Tara se trasladó a Santa Barbara con el propósito de participar en el programa de

estudios clinicos en BEBA y, en la actualidad, trabaja como terapeuta en la clínica. Tara

nació en San Sebastián, España, y vino a Santa Barbara tras graduarse en el curso Castellino

de dos años de formación en terapia prenatal y de nacimiento. Es licenciada en Psicología y

posee años de experiencia como profesora de yoga y terapeuta craneosacral.

En la actualidad, BEBA acaba de celebrar su décimo aniversario, concretamente el 3

de Noviembre del 2003. En BEBA nuestra primera intención es aprender de los bebés,

niños y sus familias.

Por favor haga un buen uso de este cuaderno y páselo a otros padres.

Sinceramente,

Raymond Castellino

Director clínico de BEBA

4

*El* *trauma* *de* *nacimiento*

Todos somos conscientes de que el nacimiento es una experiencia intensa para las madres,

pero estamos descubriendo que puede ser una experiencia muy difícil para los bebés, y

conllevar ciertas consecuencias físicas y emocionales.

El estrés, la tensión emocional y los procedimientos médicos rutinarios durante el

nacimiento pueden tener un efecto traumático duradero en los bebés y en sus familias.

Muchos aspectos del recién nacido pueden quedar afectados por el trauma experimentado

durante el nacimiento, tales como el desarrollo cerebral, las capacidades de aprendizaje, la

estabilidad emocional, la coordinación física o la autoestima.

El nacimiento es una experiencia muy intensa que crea una fuerte impronta en

nuestros hijos. A lo largo de los últimos veinte años, cada vez más psicólogos, médicos y

terapeutas corporales están reconociendo que se produce un trauma importante durante el

nacimiento. Diversos estudios (Frymann, 1966; Emerson, 1992) muestran que más del 80

% de nuestros bebés sufren cierto grado de trauma natal, que puede ir de moderado a

severo.

Por suerte, hay personas que han estado desarrollando nuevos métodos de ayudar a

los bebés y a sus familias para que puedan resolver las consecuencias de los nacimientos

traumáticos. La Clínica BEBA (Creación y Fortalecimiento del Vínculo y la Relación), en

Santa Barbara, California, es una clínica de investigación pionera en el campo de estos

primeros traumas. Los principios y métodos presentados en este texto están basados en el

trabajo desarrollado en la Clínica BEBA bajo la dirección del doctor Raymond Castellino.

*La* *importancia* *de* *curar* *el* *trauma* *de* *nacimiento*

5

El trauma natal no tratado puede comprometer la salud de tu bebé y afectar sus pautas de

sueño, sus hábitos de amamantamiento, sus estados emocionales, su llanto y su estado de

bienestar general.

Nuestra experiencia en BEBA nos ha enseñado que cuando el trauma natal se cura,

los niños se relajan y se sienten más cómodos en sus cuerpos, maman y duermen bien,

parecen más felices y más alerta, y son capaces de vincularse de manera segura con sus

padres.

*¿Cómo* *sé* *que* *mi* *niño* *ha* *quedado* *traumatizado* *en* *su* *proceso* *de* *nacimiento?*

Tu bebé puede estar experimentando los efectos del trauma natal si él o ella exhibe algunos

de los signos siguientes:

—Sus ojos miran perdidos en el espacio, sin fijarse.

—Sus ojos no coordinan.

—Dificultades para orientarse.

—Se disgusta fácilmente cuando conoce personas nuevas o se halla en un nuevo entorno.

—Demasiada tensión muscular o demasiado poca (demasiado relajado o muy rígido).

—Se asusta o sorprende fácilmente ante el sonido o el movimiento.

—Movimientos incontrolados de los brazos, piernas y cabeza.

—Temblores o estremecimientos involuntarios.

—Llanto constante, débil o "ausente".

—Llanto emitiendo sonidos agudos.

—Llanto incontrolable o sin causa aparente.

—Hipersensibilidad al acercamiento o al contacto directo.

6

—Deseo de no ser cogido en brazos.

—Se queda dormido cuando algo le abruma.

—Incapacidad de agarrar cosas con las manos.

—Dificultades para amamantar/alimentarse.

—Cólicos.

—Arqueo de la espalda.

—Manos abiertas y tensas.

—Hipo excesivo.

—Náuseas frecuentes.

—Evita el contacto ocular.

(Esta lista está tomada de la obra del doctor Raymond Castellino, *How* *babies* *heal.* *An*

*Introduction* *to* *somatotropic* *therapy*. [Cómo se curan los bebés, una introducción a la

terapia somatotrópica.])

*¿Podría* *yo* *estar* *experimentando* *reacciones* *traumáticas* *a* *partir* *del* *nacimiento* *de* *mi*

*bebé?*

Cuando el niño queda traumatizado durante el nacimiento, frecuentemente los padres

también quedan traumatizados. La experiencia del nacimiento suele ser muy intensa para

toda la familia, y cada miembro de ella debería tener la oportunidad de expresar e integrar

lo que ha vivido. A veces quedan asuntos pendientes en torno al nacimiento, y los padres

pueden sentirse abrumados, avergonzados, enfadados o confundidos.

Estar con un bebé que ha experimentado el trauma de nacimiento puede ser

especialmente difícil, ya que es más complicado tranquilizarlo y reconfortarlo. Esto puede

7

ser muy descorazonador para los padres, porque puede evocar sentimientos y reacciones de

frustración, ansiedad, depresión, sentimientos de inadecuación, ira, culpabilidad, cansancio,

etc. En una situación como ésta, toda la familia necesita ayuda para entender lo que está

ocurriendo y saber cómo comportarse para dar apoyo al recién nacido.

*¿Qué* *necesito* *saber* *respecto* *a* *mi* *bebé?*

 Tu bebé es un **ser** **único**, diferente de cualquier otro; la forma que ha tenido de

experimentar su nacimiento es personal, y distinta de la de todos los demás.

 Tu bebé es un ser **consciente**, y lo ha sido desde el momento de la concepción. Por esta

razón, cualquier evento traumático que ocurra durante el nacimiento tendrá un impacto

sobre él, porque, aunque su cerebro no está plenamente desarrollado en el momento de

nacer, el recién nacido ya responde y es consciente de lo que está ocurriendo en su vida.

Para poder comprender esta idea con más profundidad, puedes leer los folletos de la

doctora Wendy McCarty *Being* *with* *Babies*.

 El recién nacido es un **ser** **sensible** que ha estado desarrollando sus sentidos durante su

vida en el útero. Como el doctor David Chamberlain explora en su libro, *The* *Mind* *of*

*Your* *Newborn* *Baby*, el bebé desarrolla el sentido del gusto a las 14 semanas; los datos

obtenidos por ultrasonidos demuestran que reacciona a la luz dirigida sobre el vientre de

su madre a las 24 semanas, se sorprende de los sonidos fuertes a las 25 semanas del

embarazo, y a las 32 semanas ya tiene el tacto plenamente desarrollado. Además, tiene

el sentido del olfato plenamente desarrollado desde el nacimiento. El recién nacido es

plenamente capaz de sentir dolor por haber desarrollado las vías y mecanismos

cerebrales y espinales correspondientes durante la gestación. Por esta razón es muy

8

importante minimizar los procedimientos médicos postnatales, o ser muy consciente de

la sensibilidad del bebé cuando estos procedimientos son absolutamente

imprescindibles. Cuando los procedimientos médicos son necesarios, se debe explicar al

bebé lo que está a punto de ocurrir. Y el personal médico debe tener en cuenta la

capacidad del bebé de integrar la experiencia y de ajustar su tempo consecuentemente.

 El bebé es **capaz** **de** **comunicar** significativamente durante, antes y después del

nacimiento. Muchos investigadores y psicólogos consideran que el pensamiento, el

aprendizaje y el registro de recuerdos son cualidades innatas en el ser humano. La forma

en que el recien nacido piensa y registra sus recuerdos es diferente de la tuya porque su

cerebro está en otra etapa de desarrollo, y sin embargo tu bebé es capaz de realizar todas

estas funciones.

 Tu bebé tiene **sentimientos** **y** **emociones** en el momento de nacer e incluso antes (por

ejemplo, se ha registrado llanto audible en casos de aborto terapéutico a las 21 semanas

de gestación). Es importante honrar dichos sentimientos y concederles el tiempo y el

espacio necesarios para que el bebé pueda expresar todo el espectro de sus emociones.

Cuando tu hijo esté expresando sus emociones, es esencial que estés presente, que te

mantengas conectado con él, y que expreses empatía y compasión. Esto le ayuda a

sentirse validado, a construir la integridad de su ser y a experimentar la conexión

consigo mismo y contigo. A veces a los padres les resulta muy difícil mantenerse

presentes y conectados cuando el bebé expresa sentimientos duros; sé consciente de que

en esos momentos podrías necesitar ayuda y que será muy valioso recibirla.

 Durante los primeros 18 meses de la vida de tu hijo, él está desarrollando

principalmente su **cerebro** **derecho**, conectado con su **memoria** **implícita**, que incluye

9

emociones, conductas, sensaciones, percepciones y posiblemente recuerdos corporales.

Daniel Siegel define la memoria implícita como: "Una forma de memoria no verbal

temprana que está presente en el nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida". Lo

significativo es que tu bebé, durante este periodo, está tomando información a un nivel

que no es consciente; esto significa que la información no quedará registrada en su

mente consciente, sino como recuerdo experimental, no verbal e implícito.

Históricamente, cuando los psicólogos hablaban del primer año y medio de la vida del

bebé, hablaban de la "amnesia infantil". Lo que debes saber es que tu bebé no recuerda

ese tiempo de su vida de manera racional, pero sin embargo registra lo que está

ocurriendo en sus tejidos, células y sistema nervioso como memoria implícita, y por esta

razón registra sus experiencias mediante sensaciones corporales, conductas,

interpretaciones perceptuales y emociones. Posteriormente, conforme vaya creciendo, la

persona repetirá las mismas emociones y conductas, y re-experimentará las mismas

sensaciones corporales e interpretaciones perceptuales sin recordar que éstas quedaron

configuradas anteriormente, cuando era un bebé.

Algunos psicólogos dicen que el primer año de la vida de tu hijo es el periodo más

importante de su vida, y que conformará profundamente el adulto en que más adelante se

convertirá. Otros psicólogos e investigadores que han estudiado el desarrollo del cerebro y

del sistema nervioso amplían el periodo desde la concepción hasta el tercer año del niño. En

cualquier caso, esos años formativos son esenciales y determinarán enormemente algunos

aspectos de su personalidad y de la estructura de su carácter, tales como su manera de estar

en relación, sus habilidades mentales, sus reacciones emocionales, su coordinación física o

su capacidad de cooperación y de comunicación a lo largo de toda su vida. En resumen, la

10

salud mental, emocional y física de tu hijo estarán fuertemente influidas por su desarrollo a

lo largo de los primeros tres años de su vida.

*Qué* *puedo* *hacer* *para* *dar* *apoyo* *a* *mi* *bebé*

Los siguientes principios y sugerencias resultan muy útiles cuando se está con bebés que

han quedado traumatizados durante el nacimiento, y es igualmente útil aplicarlas a bebés

que no han experimentado el trauma de nacimiento.

—**Para** **que** **el** **bebé** **se** **sienta** **apoyado**, es importante que sus padres o cuidadores también

se sientan apoyados. Mamá y papá necesitan ayuda de la comunidad que les rodea. Crear

una red de apoyo con amigos, familiares, y/o miembros de la comunidad puede ser un buen

modo de conseguir ayuda. Además, se ha probado que resulta muy beneficioso emplear una

*doula* (una mujer entrenada para ofrecer cuidados durante el parto y post-parto) u otros

profesionales que tengan experiencia con bebés recién nacidos. A la hora de criar a los

niños es esencial contar con la ayuda de una comunidad que nos rodee.

—**Ralentízate** hasta adaptarte al ritmo de tu bebé. Los bebés funcionan y se sienten

cómodos a un ritmo más lento que los adultos. Por esta razón, toma una respiración

profunda y procura ir más lento dentro de ti. Cuando actúas con rapidez, pasas de una cosa

a la otra rápidamente, o intentas hacer varias cosas a la vez, es probable que tu bebé se

sienta sobrepasado.

—**Confía** **en** **tus** **instintos** y estate con tu bebé de la mejor manera que puedas (estando

presente, siendo amorosa, compasiva, calmada, clara...). Cuanto más centrada te sientas en

ti misma, y cuanto más apoyo recibas, más fácil te resultará entender la comunicación de tu

11

bebé. Cuando surjan tus propias emociones, o si empiezas a sentirte abrumada, es probable

que tu bebé y tú estéis sintiéndoos así al mismo tiempo. Cuando ocurra esto, puedes

nombrar lo que te está pasando a ti, conseguir ayuda, autorregularte y calmarte. Si haces

esto, tu bebé también aprenderá a hacerlo.

—**Vinculación** es el acto de crear una profunda conexión con tu hijo. Hay un momento

crítico, justo después del nacimiento, en que las condiciones son óptimas para que se

establezca esta vinculación (Klaus, Kennel & Klaus, 1995). Si tu bebé y tú hubierais estado

separados algún tiempo después del nacimiento, el proceso de vinculación podría haberse

interrumpido. Esta interrupción puede haber sido traumática para ti y para tu hijo. Si tu

experiencia fue así, ahora puedes repararla y restablecer o crear una conexión y una

comunicación más profundas con tu bebé. Para que esto ocurra, puedes dar apoyo a tu hijo

dándole espacio para que exprese sus sentimientos y te cuente su historia; dándole atención

amorosa y compasiva; apoyando su comunicación; proveyéndole contacto físico, y

disculpándote sinceramente por haber sido incapaz de evitar el trauma que le ocurrió.

—Lo más probable es que tu **bebé** **disfrute** **estando** **en** **unos** **brazos** **amorosos**. Estar en

tus brazos o en brazos de otras personas que quieren a tu hijo, le ayudará a sanar su

traumática experiencia de nacimiento y su sentimiento de aislamiento si fue separado de ti

justo después del nacimiento. Presta atención a sus señales, ya que él está comunicando en

todo momento y te está diciendo lo que necesita. A veces, los bebés que han estado muy

traumatizados toman una actitud defensiva ante el contacto físico y lo rechazan porque aún

siguen sintiendo el dolor en sus cuerpos, y el contacto físico reactiva la sensación de

incomodidad. Si ésta es la experiencia de tu bebé, sé paciente con él y negocia el contacto.

No le des más de lo que necesita o puede aceptar. Si ves que el bebé trata de empujar lejos

12

de sí a ti mismo o a otra persona, o si ves que vuelve su rostro en la otra dirección, o que

evita el contacto ocular, no le fuerces. Deja que él dirija la interacción. Puedes hacerlo

simplemente dejando a su disposición tu mano o uno de tus dedos, y permitiendo que él lo

tome y lo lleve hacia donde él quiera ser tocado.

—El hecho de **dejar** **que** **tu** **bebé** **inicie** **la** **interacción** **desde** **dentro** **y** **que** **tú** **sigas** **la**

**dirección** **que** **él** **te** **marque** hará que desarrolle un sentido más claro de sí mismo. A los

bebés les gusta mucho que reflejes sus gestos y sonidos.

—Las investigaciones cerebrales modernas muestran que los bebés necesitan contacto

directo con sus cuidadores primarios y que también necesitan momentos de descanso. Tu

manera de interactuar con tu bebé influye en cómo se desarrolla su cerebro. Si tú, como

padre, eres capaz de **autorregularte**, y de pasar de la excitación a la calma, vas a ayudar a

tu bebé a desarrollar la misma capacidad. Por otra parte, si sobreestimulas a tu bebé, sin

dejarle tiempo para descansar y mirar a otra parte, es más probable que se mantenga

excitado y activado, y sea menos capaz de asentar e integrar su experiencia. La

sobreestimulación acaba abrumando al bebé. Para desarrollar un sistema nervioso sano los

bebés necesitan ambos estados, excitación y calma.

—Los adultos podemos descuidar frecuentemente el hecho de que ponemos mucha atención

en nuestro bebé y a menudo nos olvidamos de **mantener** **un** **contacto** **ocular** **frecuente**

**con** **el** **otro** **padre** o con la otra persona que nos acompaña. Esto es normal y natural, y sin

embargo, un contacto ocular frecuente con nuestro compañero nos ayuda a apreciar y

valorar la presencia y el apoyo que nos da, y a disfrutar juntos del crecimiento de nuestro

bebé.

13

—Si enfocas demasiada atención en tu bebé y él empieza a mostrar signos de agobio y

tensión, puedes aprender a **alejar** **tu** **atención** **de** **él**, estableciendo contacto ocular con otras

personas presentes en la habitación, mientras te mantienes en todo momento presente con el

bebé. Los bebés son muy sensibles a dónde situamos nuestra atención, y es muy útil

informarles de que vamos a alejar nuestra atención de ellos antes de hacerlo. Podemos

decirlo en voz alta: "Voy a retirar mi atención ahora." Si quieres saber más sobre este

aspecto, los folletos de la doctora Wendy McCarty lo explican más detalladamente.

—Una de las formas más clara que el bebé tiene de expresar lo que le está ocurriendo es

llorar. El **llanto** es el medio que usan los bebés para expresar sus sentimientos y

necesidades, tales como hambre, cansancio, incomodidad, frustración o soledad. Por

ejemplo, tu bebé podría llorar cuando necesita que le cambien el pañal, que le cojan en

brazos, **o** **simplemente** **necesita** **expresar** **sus** **sentimientos**.

Es importante responder rápidamente cuando llora. Llega a él en cuanto puedas,

porque es más probable que experimente más inquietud si le dejas solo. En primer lugar,

asegúrate de que sus necesidades básicas de alimentación, necesidad de eructar y la

necesidad de contacto humano quedan satisfechas. Si tu bebé sigue llorando, es posible que

quiera expresar sus sentimientos. No dejes que tu bebé llore solo; quédate con él, abrázale y

dale un contacto empático y compasivo. Háblale y pon palabras a lo que está haciendo (por

ejemplo: "Veo que estás llorando; parece que estás pasando un mal momento, y yo estoy

aquí contigo").

Cuando tu bebé llore inconsolablemente, es posible que se haya quedado enredado

en los recuerdos de su nacimiento o en otra experiencia caracterizada por la tensión. Presta

atención a la hora del día. Si el periodo de llanto ocurre repetidamente alrededor de la hora

14

del día en que nació, es posible que esté recordando y revisitando su traumática experiencia

de nacimiento. Tu bebé puede verse atrapado en un recuerdo del trauma, y ser incapaz de

diferenciar entre la experiencia pasada y la situación presente. Podría ser útil que

establecieras la diferencia diciéndole algo como: "Estás recordando lo que te ocurrió

entonces; ahora yo estoy aquí contigo y estás seguro."

—Si tienes una idea clara de la experiencia que fue traumática para tu bebé (por ejemplo, si

lo alejaron de ti justo después de nacer, o si tenía el cordón umbilical alrededor del cuello, o

si pasó tiempo en la incubadora), puedes reconocer estos hechos, y decir que **sientes** **mucho**

**que** **haya** **ocurrido** **así**. Espera la respuesta del bebé; podría necesitar expresar los

sentimientos que le ha producido esa experiencia. Sé muy delicado y escucha

compasivamente y dándole apoyo. No trates de impedir que tu bebé exprese sus

sentimientos (porque probablemente necesita hacerlo), y mantente presente a su lado

mientras lo hace. Como adultos, sabemos lo bien que nos sentimos cuando contamos lo que

nos está ocurriendo a otra persona a la que le importamos, es capaz de escuchar y puede

estar presente mientras compartimos nuestros sentimientos. A los bebés les ocurre lo

mismo. Necesitan percibir que estamos allí para ellos, que les queremos, les damos apoyo, y

que somos capaces de escuchar sin tratar de cambiar sus emociones. La aceptación es una

gran medicina. Cuanto más aceptemos nuestras emociones, más probable es que pierdan su

intensidad y que se transformen en algo diferente.

—Aunque no puedas cambiar el pasado, puedes reconocer lo que ocurrió y pedir perdón si

fuera necesario. Esto se denomina **reparación**, y es una herramienta muy poderosa. Las

investigaciones más recientes muestran la enorme importancia de practicar la reparación (si

quieres saber más al respecto, Daniel Siegel ha escrito un libro excelente). Si crees que algo

15

ocurrido durante el nacimiento creó un trauma en tu bebé, puedes y deberías pedirle perdón.

La reparación es un proceso que ayuda a sanar las heridas del pasado e incrementa el

vínculo con tu hijo.

—**Los** **bebés** **necesitan** **contar** **sus** **propias** **historias** sobre su experiencia traumática.

Aunque los cerebros de los bebés funcionan de manera diferente de los nuestros, y aunque

no utilizan palabras, ellos están comunicando en todo momento. Los bebés usan sonidos,

llantos, gestos, movimientos, agitación, respuestas de sorpresa... para contar sus historias y

comunicar sus necesidades.

—También es muy importante **poner** **palabras** **a** **tus** **experiencias** **y** **sentimientos,** **y**

**diferenciarlos** **de** **los** **de** **tu** **hijo**. Un ejemplo de esto sería el siguiente: "Yo (padre) estoy

teniendo un mal día y me siento irritable. Quiero que tú (bebé) sepas que no has causado

estos sentimientos en mí, y que no eres responsable de ellos." Es fácil que los bebés se

sientan responsables de lo que ocurre. Si haces algo que causa un problema, informa a tu

bebé de que eres tú quien lo ha hecho y no él. Cuando diferencias tu experiencia y tus

sentimientos de los de tu bebé, le ayudas a entender lo que ocurre a su alrededor. Los bebés

son extra sensibles a su entorno físico y emocional, y reaccionan fácilmente a nuestras

emociones. Para ayudar a tu bebé a desarrollar un sentido más claro de sí mismo, es

importante diferenciar tu experiencia de la suya, y nombrar lo que estás sintiendo.

—Desarrolla tu capacidad de ser **auto-reflexiva** y de comprender lo que está ocurriendo

dentro de ti. Cuanto mejor te conozcas a ti misma e integres los aspectos de tu personalidad

y de tu historia que están menos reconocidos y aceptados, más ayudarás a tu bebé a tener un

sentido definido de sí mismo.

16

—En la misma medida que el bebé está fundido contigo, también necesita **fronteras** **y**

**límites**. Éste es un aspecto que tendrás que desarrollar mucho más en el futuro

(especialmente cuando empiece a gatear), pero ahora puedes empezar a ayudarle a tener un

sentido claro de sus límites. El contacto físico ayuda a dar al bebé la sensación de los

límites de su cuerpo. Poner palabras y diferenciar tus sentimientos de los suyos también le

ayuda a crear un sentido de quién es. Recuerda que tu bebé se ha pasado la mayor parte de

su vida dentro de tu útero, donde el espacio para moverse está muy limitado. Cuando

sientas que es apropiado, puedes envolver a tu bebé en una manta ligera, con sus manos

cerca de su boca para que pueda chuparlas si lo desea (cuando estaba en tu útero, es muy

probable que usara sus manos para aliviarse oralmente).

—Es importante **distinguir** **entre** **necesidad** **y** **deseo**. No es apropiado dar opción al bebé

cuando es necesario hacer algo. Es posible negociar con el bebé pero, por ejemplo, es

inevitable que tengamos que cambiarle de pañales. No hay opción; es necesario cambiarle

de pañales. Tu manera de entrar en este proceso marcará la diferencia. Si no hay opción, no

se la ofrezcas al bebé. Dile: "Ahora tengo que cambiarte de pañales." Hazlo de manera

agradable y a un ritmo que tu bebé pueda integrar. Pide a tu bebé que cambie de pañales

contigo. Por otra parte, si sientes que el bebé tiene hambre, puedes preguntarle y comprobar

si quiere alimentarse. Puedes decirle algo como: "¿Tienes hambre ahora?" La comunicación

con tu bebé será mucho más clara y eficaz cuando aprendas a evaluar si es apropiado usar

afirmaciones (cuando son necesarias) o preguntas (cuando quieres preguntarle si desea

algo). Sé consistente en tu manera de comunicar.

—La experiencia del nacimiento, así como otras experiencias que ocurren entra la

concepción y los tres años de edad, afectan profundamente **al** **modo** **en** **que** **tu** **bebé** **se**

17

**relaciona** **con** **los** **demás** **y** **con** **el** **mundo**. Si tu bebé se siente recibido y apreciado al nacer

y durante el comienzo de su vida, aprenderá a ver el mundo como un lugar seguro que le da

la bienvenida. Por otra parte, si experimenta una tensión profunda, pena o aislamiento

durante esos momentos críticos, podría ver el mundo como un lugar inseguro. Lo que hagas

los primeros momentos de la vida de tu hijo tiene un tremendo impacto en la persona en la

que él se convertirá. Por esta razón, procura pasar con él todo el tiempo que puedas, y dile

cuánto le quieres y aprecias su presencia en tu vida.

*¿Cuáles* *son* *las* *señales* *indicativas* *de* *que* *mi* *bebé* *no* *está* *traumatizado* *o* *se* *ha* *curado* *de*

*los* *impactos* *traumáticos?* *¿Qué* *aspecto* *tiene,* *cómo* *actúa* *y* *se* *comporta* *un* *bebé* *no-*

*traumatizado?*

Cuando un bebé no está traumatizado o cuando se ha curado de su trauma natal puede

exhibir los rasgos siguientes:

 Ojos claros y presentes.

 Los ojos estarán coordinados y convergerán normalmente.

 Llora para expresar sus necesidades normales.

 Es capaz de llorar con un amplio rango de sonidos y contenidos emocionales.

 Hay una cantidad equilibrada de tensión en sus músculos corporales.

 Es capaz de orientarse hacia los estímulos externos.

 Es capaz de establecer contacto con otros y de alejarse y descansar después de intensas

interacciones.

 Los movimientos de sus extremidades serán suaves.

 Su respuesta al amamantar será la de chupar con fuerza.

18

 Ausencia de temblores y estremecimientos.

 Le gustará experimentar movimientos, sonidos y expresiones.

 Responderá a la presión táctil.

 Tono de piel saludable.

 Elegirá establecer contacto deliberadamente.

 Mostrará interés por nuevas experiencias.

 Agarrará las cosas voluntariamente.

(Esta lista está tomada de la obra del doctor Raymond Castellino, *How* *babies* *heal.* *An*

*Introduction* *to* *somatotropic* *therapy*. [Cómo se curan los bebés, una introducción a la

terapia somatotrópica.])

*¿Qué* *haré* *si* *mi* *bebé* *sigue* *dando* *muestras* *de* *estar* *traumatizado?*

Si has estado aplicando estos principios y sugestiones durante algún tiempo y tu bebé sigue

mostrando claros signos de estar traumatizado, busca la ayuda y el apoyo de un experto en

trauma natal. En Santa Bárbara, California, la clínica BEBA está especializada en dar apoyo

a las familias, a los bebés y a los niños para fortalecer sus vínculos y sanar estos primeros

traumas. Esta clínica de investigación fue co-fundada por los doctores Raymond Castellino

y Wendy McCarty. Para saber más sobre ella puedes visitar la página web: [www.beba.org](http://www.beba.org/)

*Sobre* *los* *fundadores* *de* *BEBA*

19

Raymond Castellino, doctor en quiropraxia (retirado), terapeuta craneosacral registrado y

terapeuta de polaridad registrado, es cofundador y director clínico de la clínica BEBA. El es

un pionero en el campo de la resolución del trauma prenatal y perinatal.

Wendy McCarthy, doctora en psicología, es cofundadora de la clínica BEBA y fundadora

del programa de psicología prenatal y perinatal en el Santa Barbara Graduate Institute.

Ella ha trabajado con familias durante 25 años como enfermera de obstetricia, educadora

natal, psicoterapeuta, terapeuta prenatal y natal, y consultora.

*Sobre* *la* *autora* *de* *este* *texto*

Tara María Blasco, master en psicología, ha venido formándose y trabajando en la clínica

BEBA en Santa Barbara, California, desde 2001. Anteriormente vivía en Barcelona,

España, su país de origen, donde trabajaba con niños y adultos como terapeuta craneosacral,

psicóloga y profesora de yoga. Actualmente asiste al Santa Barbara Graduate Institute

donde está haciendo un doctorado en psicología pre y perinatal.

*Bibliografía*

-Castellino, Raymond (1995). *How* *babies* *heal.* *An* *introduction* *to* *somatotropic* *therapy,*

disponible en Castellino Training Seminars, 1105 N. Ontare, Santa Barbara, 93105.

-Chamberlain, David (1990). *Los* *Bebés* *recuerdan* *su* *nacimiento*. Lasser press mexicana,

S.A. México, D.F.

-Emerson. W. (1992). Birth is more than a beginning. *Indepth* *News,* *6* (1).

20

-Frymann, V. (1966). Relation of disturbances of craniosacral mechanisms to

symptomatology of the newborn: Study of 1.250 infants. *Journal* *of* *A.O.A.,* *65*, 91-97.

-Klaus, M.H. y Kennel, J.H., y Klaus, P.H. (1995). *Bonding:* *Building* *the* *Foundations* *of*

*Secure* *Attachment* *and* *Independence*. Perseus books. Cambrigde, Mass.

-McCarty, Wendy A. (1996). *Being* *with* *babies.* *What* *babies* *are* *teaching* *us*. Wondrous

beginnings. Goleta, California.

-Siegel, Daniel (2003). *Parenting* *from* *the* *Inside* *Out.* p. 22-23. Tarcher Putnam, Nueva

York.