

VIVO

Los lloros que no matan neuronas y los neuromitos que rodean la crianza



- Las falsas verdades sobre el funcionamiento del cerebro abundan y generan mucha ansiedad en madres y padres, ya que el llanto es un factor habitual en la infancia
- David Bueno, doctor en biología, explica que los neuromitos surgen de “una mala interpretación de datos científicos que son correctos” y aconseja aplicar el sentido común y huir de los debates sacados de contexto



No se trata de evitar a toda costa que los niños lloren, sino de acompañarlos para dejen de hacerlo y sepan gestionar esa situación (iStock/Getty Images)

EVA MILLET

08/07/2024 06:00

Cuando, hace casi dos años, Irene fue madre, muchas cosas no fueron como esperaba. Empezando por el parto —largo y traumático—, cuyas secuelas arrastra. La lactancia también se complicó y, durante los primeros días de vida, su bebé lloraba y lloraba. “La lactancia no funcionaba: luego descubrimos que mi hija tenía retrognatia [un problema de la mandíbula] y una intolerancia, pero, hasta que no empezamos con la lactancia mixta, lloraba mucho”, explica Irene (no es su nombre real).

Su angustia se acentuó cuando la pediatra del hospital le aseguró que aquel llanto estaba “matándole” las neuronas a su hija. “Me decía que dejar llorar a

los bebés es tóxico para su cerebro, que le estaba matando las neuronas y, que si no la creíamos, buscáramos por internet, donde había ‘infinitud de estudios’”. La pediatra también aprovechó para cargar contra la “sociedad adultocentrista”, donde se educa a los niños “dejándolos solos, llorando”. “Nos habló de la prehistoria. Nos dijo que, si lo dejábamos llorar, el bebé iba a pensar que estaba solo, en medio de la selva”.

Irene, por supuesto, atendía y consolaba a su bebé, pero la niña... lloraba. En parte, porque los bebés lloran y, en este caso, porque tenía hambre. Toda aquella situación, recuerda: “Me llenó de culpabilidad, de miedo y de angustia”. Apenas dormía: “Porque cuando mi hija dejaba de llorar y se dormía, yo pensaba en todas las neuronas que se le habían muerto. Pensaba que se quedaría con una discapacidad y sufrí muchísimo”.

Por suerte, la situación no se alargó, ya que Irene es una persona formada y su madre, neuróloga, se puso a investigar: “Y me desmintió los estudios a los que me refería la pediatra”. Tras empezar con la lactancia mixta: “Todo ha ido bien desde entonces”, dice. Sin embargo, aún se indigna por esa idea que le lanzaron: “En un momento de máxima vulnerabilidad y en el que llegué a pensar que a mi hija se le estaban muriendo las neuronas, de forma irreversible”.

“Sí, está empezando a difundirse esta idea de que ‘llorar mata las neuronas’. Es un nuevo neuromito. Yo lo escuché por primera vez cuando me lo comentó una compañera de la cátedra, que lo había leído en redes sociales”, dice el doctor en biología David Bueno, fundador de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST. Al pedirle una entrevista para hablar de este tema, el autor de best-sellers como *Educa tu cerebro* (Grijalbo), ya adelantó por e-mail que “llorar no destruye las neuronas”. De hecho, añadió que llorar: “Es una respuesta emocional normal que, hasta cierto punto, puede incluso ser sana, pues rebaja tensión y elimina cortisol, la neurohormona del estrés tóxico, que sí perjudica las neuronas”.

Como cualquier neuromito, añade Bueno, “este puede venir de una mala interpretación de datos científicos que son correctos”. En este caso: “Se sabe que el cortisol afecta negativamente a las neuronas e, incluso, que puede llegar a matar algunas... ¡Aunque no es que se mueran todas de golpe!”, matiza.

Otro matiz importante que señala este especialista en neuroeducación: “Es que la relación entre el cortisol, como hormona tóxica, y el llanto, no es directa“. El

llanto, dice, puede ser reparador o puede incrementar tu estrés. “Y si esto último ocurre y produce cortisol, ahí sí que se puede interpretar que es el que ‘mata a las neuronas’, pero muchas veces, cuando lloramos, simplemente lo hacemos para rebajar el nivel de estrés. Es decir, hace el efecto contrario: protege a las neuronas, porque está liberando el cortisol de nuestro cuerpo”. Este experto añade que también se llora de alegría y por otras emociones agradables, como el amor: “Y ahí no está el cortisol, sino la adrenalina, otra hormona relacionada con el estrés, pero que no daña, sino que estimula la conectividad de las neuronas”.



Como todo, añade, se trata de aplicar el sentido común en un debate que, a menudo, se saca de contexto. “Porque una cosa es abandonar al niño y dejarle llorar y otra, ‘te cojo, te abrazo, para que llores conmigo’. Normalmente cuando estás a su lado, el llanto cesa”. No se trata, dice, de evitar a toda costa que los niños lloren: “Sino de acompañarlos, para que auto-cese y sepan gestionar estas situaciones”.

Este nuevo neuromito, que tanta angustia le generó a Irene, está muy vinculado a la guerra cultural que existe en la crianza. En un bando, están las corrientes autodenominadas “con apego”, “positiva” o “respetuosa”, en las que el niño se pone en el centro. Son las que abjurán de los estilos de crianza de anteriores

generaciones, más tradicionales, tildados de “adultocéntricos” y conductistas, que representarían el otro bando.

Dentro de las prácticas conductistas más repudiadas están los métodos de entrenamiento del sueño (como el Ferber o Estivill), que implican “dejar llorar” al bebé, para que aprenda a dormirse solo. Aunque incluyen variaciones (como el tiempo de llanto controlado, la presencia de los padres en el cuarto, etc.), se han convertido en la némesis de los partidarios de la crianza con apego, que aseguran que son dañinos a nivel afectivo y, más recientemente, neuronal.

En su libro *Educación sin mitos ni complicaciones* (Zenith), Emily Oster nos remite al artículo titulado *Los peligros de dejar llorar a los niños hasta el agotamiento*, como la fuente primigenia de la idea que permitir el llanto generará problemas a largo plazo. Su autora, la doctora en psicología Darcia Narváez, asegura que dejar llorar a los bebés los hace “menos inteligentes, menos saludables, más ansiosos y poco cooperativos” y los convierte “en personas alienadas”. Por supuesto, no olvida mencionar el “asesinato de hormonas” que se produce por el cortisol.

“Una cosa es abandonar al niño y dejarle llorar y otra, 'te cojo, te abrazo, para que llores conmigo'. Normalmente cuando estás a su lado, el llanto cesa”

David Bueno

Fundador de la Cátedra de Neuroeducación UB-EDU1ST

Oster es una analista de datos, cuya web de crianza (<https://parentdata.org/>) se ha convertido en un referente en EEUU. Explica que los argumentos de Narváez se basan en estudios hechos en orfanatos de Rumanía, a finales del siglo pasado, cuando un gran fallo en la política de salud reproductiva dejó a miles de bebés en estas instituciones. “Estos niños”, escribe Oster, “padecieron todo tipo de trágicas privaciones, desde falta de alimento hasta abuso físico y sexual”. Eran criaturas dejadas en sus cunas durante años, prácticamente sin contacto humano. “Los investigadores que visitaron a estos niños se dieron cuenta de que no podían crear vínculos (...) Esto influyó en la idea del apego de los padres, así como en algunas opiniones sobre del hecho de 'dejarlos llorar”.

Pero esta situación, escribe Oster: “No es comparable con la experiencia de las mayoría de los bebés cuyos padres usan el método de 'dejarlo llorar”’. Para esta experta: “El argumento en contra del entrenamiento del sueño es teórico”, mientras que sí existe evidencia científica de que no produce daños a corto ni a largo plazo. “Si acaso, hay alguna evidencia de beneficios a corto plazo” y “de buenos resultados para los padres, entre los que se incluyen menos depresión y mejor salud mental general”.

Pero la polémica continúa. Y la idea de que no hay que dejar llorar a los niños, bajo ningún concepto, se extiende a edades más allá de los bebés. Obviamente, a ningún progenitor les gusta que sus hijos lloren, pero los niños no sólo lloran (algo bastante habitual en la infancia) sino que, a veces, conviene que lo hagan. Como señala David Bueno, el no llorar nunca tampoco es normal: “Será señal de que no está gestionando bien sus emociones. Si hay un acompañamiento, el llanto es positivo, porque les está enseñando a reconocer qué es lo que les disgusta y a reconducirlo, además de a relacionarse emocionalmente con otras personas. Eso termina imprimiendo la personalidad de cada uno”.

La conocida pediatra Lucía Galán también detecta este creciente ansiedad de los padres ante el llanto de su prole. Una cuestión, explica, en la que la edad es un factor determinante. “Porque efectivamente, en los bebés chiquititos, su única manera de pedir ayuda es llorando. Y, por supuesto que tenemos que cogerlos y achucharlos, estamos creando un vínculo maravilloso, a través del contacto”. Pero otra cosa, señala: “Es un niño de tres años que está haciendo algo, se frustra y llore”.

“ Nos encontramos con madres y padres que tienen una muy baja tolerancia a la frustración y al llanto de sus hijos, pero eso forma parte de la vida, del aprendizaje y del crecimiento”

Lucía Galán
Pediatra

Galán apunta que, a veces: “Nos encontramos con madres y padres que tienen una muy baja tolerancia a la frustración y al llanto de sus hijos. Pero forman parte de la vida, del aprendizaje y del crecimiento”. En el llanto, insiste, son determinantes, la edad, el contexto y el por qué se llora. Por tanto: “Si se lo das todo para que ‘no llore’... ¿Qué pasa? ¿Que cuando, con catorce años, te pida la moto o hacer un botellón en casa, le dirás que sí?” El llanto, resume: “No debería de ser un gatillo para que nosotros consintamos, y esta idea de que ‘daña el cerebro’ es un mito. Lo que les daña es vivir en un paraguas de sobreprotección. Eso sí que no es un mito: la sobreprotección los desprotege”.

“Llorar es una forma de expresar nuestros sentimientos y esto siempre es bueno”, aporta Agnès Brossa. Esta psicóloga de familia recuerda que nos ha costado mucho salir de una crianza del “no llores” (especialmente a los chicos), hasta entender que llorar está bien, que nos hará sentir mejor. “Por tanto, si un niño no ha aprendido que el llanto forma parte de la vida, porque se lo dan todo o porque sus padres no soportan verlo llorar: ¿qué pasará el día que se frustre por primera vez?”, se pregunta. “Obviamente, si podemos evitar que nuestros hijos pasen un mal rato, hay que hacerlo, pero como no podremos evitárselo todo, lo que hay que hacer es acompañarlos y gestionar estas emociones”.

Eso es lo que ha aprendido Irene, tras aquellas primeras semanas sintiéndose como la peor madre del mundo, porque su hija lloraba. Pero, una vez solucionada la lactancia, con el bebé saciado y el mito de las neuronas derrumbado, las cosas, cuenta, fueron rodadas: “entendí que lo más importante no es que no llore nunca, sino saber reconducirla y quererla de forma incondicional” //

Cuestión de criterio

Los lloros que debes permitir según la edad

La psicóloga Agnès Brossa aporta algunas pistas para lidiar con el llanto infantil.

De 0 a un año/18 meses: Los niños no tienen lenguaje y el llanto sirve para expresar su malestar. “Por ello, siempre hay que atenderlo, aunque sin sentir ansiedad por dejarle llorar un minuto. Precisamente, con ese lloro podremos entender qué le pasa”.

A partir del año y medio: Empiezan a poder expresarse más y hemos de intensificar nuestro acompañamiento a este llanto, distinguiendo entre una necesidad básica y una secundaria. “Hemos de determinar si lo que pide y le provoca una rabieta, un llanto, se lo hemos de dar, o no. Le acompañaremos, pero nos mantendremos en lo que no puede ser”.

A partir de los dos años: Llega la etapa del “yo”, y aquí los “noes” se imponen, pero por parte de los niños”. En muchas ocasiones, hay que convertirlos en “síes”, y esto provoca lloros: “Que hemos de acompañar, pero sin estresarnos porque le ‘matarán neuronas’ —que es una falsedad—, sino al contrario, porque empezarán a entender que la frustración y el malestar se superan”.

A partir de los cuatro años: Si se ha hecho este trabajo de comprensión y de acompañamiento, los hijos ya empiezan a expresarse muy bien. “Entonces, puede aparecer el razonamiento más explícito, que ayudará en el acompañamiento al llanto”, concluye la psicóloga.