

# El abrazo como forma de vida

Autor: Laura Rincón Gallardo

Editorial: Prekop

Idioma: Español

**E**l bebé nace conociendo ya el abrazo, lo sintió desde que estaba dentro de su madre, sobretodo en los últimos meses de gestación donde su cuerpo era contenido por las paredes del útero, las cuales le dieron la placentera sensación del abrazo, proporcionándole seguridad y confianza.

El nacimiento es un evento que impacta profundamente en lo físico y emocional. Esto lo sabe cualquier madre que haya dado a luz.

Después de este impacto que termina en la separación de los dos cuerpos antes tan unidos, debe ser contrarrestado por una conducta, que surge de manera espontánea en la madre, si se lo permiten en el hospital: la conducta de abrazar a su hijo recién nacido.

Cuando la madre abraza a su bebé en estos momentos, suceden cosas maravillosas: ambos descansan juntos después del gran impacto del nacimiento, el hijo la mira intensamente, como descubriéndola, la madre lo acaricia para darle la bienvenida, su felicidad es absoluta, las hormonas en su cuerpo le producen una sensación de enamoramiento, esto genera un vínculo profundo entre ambos, el amor fluye en abundancia.

La primera sensación que el infante humano debe vivir al llegar a este mundo es entonces la de ser recibido con un abrazo, esta forma de comenzar la vida, así como el permanecer cerca de la madre, tendrán una gran influencia positiva en la forma como ese pequeño ser humano se enfrentará a la vida.

Posteriormente el bebé seguirá teniendo la necesidad de ser abrazado sobre todo los dos primeros años de su vida.

Esta necesidad es satisfecha en forma instintiva por las madres indígenas de nuestro país, en la forma como cargan a sus hijos sobre el cuerpo para transportarlos de un lugar a otro.

Esto no sucede en nuestro mundo "civilizado", en donde los niños pequeños son transportados en carreolas, o en la sillita en la cual se

les sienta en el coche. Al final del día serán solo algunos minutos, los que pasó "pegado" al cuerpo de sus padres, dando como resultado una falta de contacto con el cuerpo de la madre o el padre, que eventualmente les produce "hambre" de abrazo y finalmente es vivida como hambre de afecto, de confianza y seguridad.

Nuestra forma de vida en la cual el tiempo parece no pertenecernos, nos ha obstaculizado el darnos cuenta cuanto nos hemos alejado de lo básico, de lo natural, del instinto y finalmente de lo humano.

Ahora es el momento de hacernos la pregunta: "¿Estoy dispuesta a tomar la decisión de hacer las cosas en forma diferente a cómo se hacen en la actualidad?"

"¿Deseo conocer y practicar la conducta más instintiva y básica que es llevar a mi bebé pegado a mi cuerpo, como lo hacen las madres en las culturas primitivas?"

El cargar al bebé con ayuda de una manta o rebozo, le recuerda la experiencia dentro del cuerpo de su madre, su ritmo al caminar lo arrulla, y el ritmo de su respiración así como el sonido de su corazón le dan seguridad y confianza.

Esto reduce el llanto y la agitación en un 43% durante el día y 51% en la noche, según un estudio publicado en PEDIATRICS en 1996.

Al llevar al bebé en brazos se le estimulan las hormonas reguladoras de los sistemas nervioso y suprarrenal, un acercamiento continuo madre-hijo estimula al bebé la adquisición de una buena regulación día- noche.

El movimiento de mecerlo al andar, ayuda a aliviar el cólico del lactante.

El bebé está constantemente expuesto a la voz de su madre, sus movimientos rítmicos y su vocalización enseñan al bebé a tener más ritmo, equilibrando los movimientos incoordinados del recién nacido.

Es necesario para este bebé, reorganizarse y así poder integrarse a su nuevo ambiente. Si se separa pronto de su madre, deberá autorregularse solo y puede presentar: cólicos, llantos, miedo, ansiedad, respiración irregular y sueño inquieto.

El llevar al bebé en brazos lo reconforta ya que con la presencia de la madre, su desarrollo emocional y más tarde el intelectual se ven altamente estimulados. Dicha presencia ejerce una influencia reguladora necesaria para el bebé.

Un pequeño llevado en brazos se involucra más en el mundo de quien lo carga, y siente lo que siente el adulto, aprende más y se aburre menos, es más conciente de las caras, aprende las expresiones faciales y otros lenguajes del cuerpo, entonaciones de voz, esquemas de respiración y emociones del adulto.

El cargar al bebé le ayuda al desarrollo cognitivo, las situaciones que se repiten le permiten hacer relaciones, los bebés cargados son más atentos, su lenguaje se desarrolla más rápidamente ya que

al ser situados al nivel de un adulto se involucran más en las conversaciones.

La madre también obtiene grandes beneficios: la depresión post-parto es menos frecuente en madres que cargan a su hijo, pues se estimulan hormonas muy ligadas a la maternidad como son la oxitocina y la prolactina que tienen un efecto tranquilizante e influyen en el establecimiento de lazos afectivos.

Al llevar al bebé, es más fácil amamantarlo y tener autonomía y seguridad de que ella y su cuerpo cuentan con absolutamente todo lo necesario para el bebé en este momento de su vida.

No olvidemos que durante los dos primeros años, el ser humano construye el fundamento de su personalidad, son precisamente estos años decisivos, en los que la madre juega un papel determinante en su vida. Si ella lo abraza, en la medida que lo carga sobre su cuerpo, lo proveerá de la confianza y seguridad necesarias para crecer cómo un ser humano emocionalmente sano, libre y feliz.