

# Bebés de alta demanda: ¿cómo reconocerlos?

Son niños que duermen menos, lloran más y reclaman más atención de lo habitual

Pocos padres han escuchado el término científico "alta demanda" en relación al comportamiento de sus bebés. La razón es que están acostumbrados a utilizar términos como "agotadores" o "difíciles" en el momento de definir el estado de sus hijos. Una conducta caracterizada por el llanto continuo del bebé, por la constante necesidad de estar en brazos, por las pocas horas de descanso que necesita o porque solicita el pecho a todas horas.

El término "bebé de alta demanda" lo acuñó el pediatra estadounidense William Sears, miembro de la Academia Americana de Pediatría y autor de más de 30 obras sobre la crianza de los niños. Sears, padre de ocho hijos, utilizó por primera vez esta denominación para definir el comportamiento diferente de su cuarta hija; "un bebé absorbente, hipersensible, incapaz de calmarse con los estímulos normales", explica. En definitiva, era una niña que reclamaba mucha más atención de lo habitual.

Este especialista es el precursor de la denominada crianza con apego, un modelo de paternidad que apuesta por la creación de un sólido vínculo emocional entre padres y el ofrecimiento de una atención individualizada a sus necesidades. En nuestro país, esta teoría ha sido apoyada y difundida sobre todo por el pediatra Carlos González, autor de varias obras de

referencia para los partidarios de los modelos de crianza no conductistas. Todos los bebés necesitan mucha atención por parte de sus padres, sobre todo durante los primeros meses. Sin embargo, los niños de alta demanda van más allá. "El día a día resulta abrumador", explica Mónica San Martín, promotora de la comunidad en línea Crianza de Alta Demanda y autora del libro 'Hijos intensos, un enfoque positivo'.

San Martín, quien se embarcó en esta aventura literaria después de experimentar en su propia piel con su hija lo que significaba tener un bebé de alta demanda, recalca que esta denominación no debe considerarse como un diagnóstico, ya que no es una en-

fermedad, ni una etiqueta. El término sirve para agrupar una serie de características de determinados niños que pueden servir para que unos padres preocupados comprendan que su hijo es un bebé normal, y las tengan en cuenta a la hora de criarlo.

## Llorar mucho, dormir poco

Se trata de niños intensos, absorbentes, que maman con mayor frecuencia, que se despiertan a menudo, insatisfechos, hipersensibles y que necesitan mucho contacto físico. Estas son algunas de las principales características de los llamados bebés de alta demanda.

La convivencia con un pequeño así puede resultar difícil, ya que lloran con mucha intensidad y no soportan estar lejos de su madre. Además, están siempre en estado de alerta, apenas duermen (20 minutos seguidos, máximo) y el más mínimo ruido les despierta. Pero además de estas características, hay otras señales comunes a los bebés de alta demanda que sirven para advertir a los padres de que su hijo forma parte de este grupo de niños:

- └ Tienen los ojos grandes y muy abiertos; observan con atención su entorno desde el primer día.
- └ Sujetan la cabeza casi sin ayuda nada más nacer y no aceptan la posición tumbada: quieren estar siempre erguidos mirando todo.
- └ No permiten que se les deje ni un segundo alejados del cuerpo de su madre (día y noche).
- └ A estos bebés no les suele gustar ir en el coche.
- └ No toleran la cuna, el carrito, algunos ni siquiera los portabebés: "solo quieren brazos".
- └ No les gusta bañarse y es muy difícil hacerles tomar las medicinas.
- └ No dejan que ninguna otra persona les coja, lo que dificulta mucho las revisiones del médico, por ejemplo.

## Cuidar al bebé y cuidarse como padres

En algunas ocasiones, los padres de bebés difíciles pueden sentirse incomprendidos por familiares y amigos, quienes pueden culparles del comportamiento de su hijo. En este sentido, una vez que los padres confirman que la conducta de su bebé no es atribuible a ninguna causa médica, el primer muro contra el que chocan es el de

la incompreensión. Familiares y amigos no siempre entienden que el pequeño tenga un comportamiento diferente y ven con frecuencia en la conducta de los padres la actitud de los hijos. "Lo coges mucho en brazos", "déjale que lllore" o "no puedes estar siempre encima" son algunos de los comentarios habituales de su entorno que acostumbra a oír los progenitores de los pequeños con altas necesidades.

Solo quien tiene un bebé de estas características puede entenderlo, recuerdan los expertos. Por eso, lo aconsejable es relajarse, no sentirse culpable y aceptar que el pequeño tiene una manera de ser más intensa y es más sensible a los estímulos. A partir de ahí, los especialistas recomiendan que los padres sigan las siguientes pautas:

- └ **Cuidar de uno mismo.** Es difícil que los padres puedan atender las necesidades de su intenso hijo si no se encuentran bien. Por eso, es conveniente que en la medida de lo posible procuren dormir y estar descansados.
- └ **Necesidades, no caprichos.** Los padres tienen que observar a su hijo y aprender a diferenciar entre lo que es una necesidad y lo que es un capricho infantil. "Hay que permitirle al bebé experimentar alguna frustración", señala Sears.
- └ **Olvidarse de los esquemas.** Comparar a un niño de alta demanda con otro que no lo es resulta un ejercicio poco recomendable. Los especialistas aconsejan olvidarse de esquemas preconcebidos y crear una propia pauta para el bebé para poder determinar qué gestos, actividades, rutinas... funcionan con él.



## VER EL LADO POSITIVO

¿Se convierte el bebé de alta demanda en un niño de alta demanda cuando crece? Según explican las madres que han pasado por esta experiencia, las cosas cambian cuando el bebé empieza a gatear y después a caminar y hablar. Estos tres logros proporcionan al pequeño mayor independencia y capacidad de expresar sus necesidades sin la necesidad de recurrir siempre al llanto, de forma que la intensidad remite en parte.

Los expertos insisten en subrayar que los niños de alta demanda tienen un gran potencial desde que nacen, y destacan sobre su todo su empatía, capacidad de análisis y observación, entusiasmo por todo lo que le rodea, así como una gran creatividad.