





## CUANDO LLORE EL BEBE

### Los bebés lloran por un número de razones

Los bebés lloran más entre las edades de dos (6) semanas a (10) semanas. Ellos pueden estar cansados, hambrientos, tener calor o frío, o necesitan un cambio de pañal. Los bebés quieren a las personas que los cuidan.

### Para ayudar a calmar a su bebé, intente crear un ambiente cálido y acogedor.

- Calmadamente, cargue a su bebé cerca de su hombro o pecho.
- Tranquilamente, cante, hable o toque música suave.
- Mece suavemente a su bebé o tome un paseo tranquilo.
- Es imposible mimar mucho a un bebé que llora, consolándolo.

### El llanto de los bebés molesta a sus padres.

Es normal que usted se moleste cuando su bebé llora, pero trate de mantener la calma. Su bebé sabe cuando usted se encuentra molesto o tenso.

Después de probar todo lo que normalmente calma a su bebé, está bien acostarle y dejarle llorar.

- Coloque a su bebé de espalda en una cuna o Moisés y tome tiempo para calmarse.
- Haga algo que usted encuentre calmante, como tomar una taza de té, o llamar a un miembro de la familia.
- Sepa que estos sentimientos de estrés son naturales y que pasarán.

Busque ayuda si el llanto de su bebé comienza a agrumarse.

### Nunca le grite, pegue o sacuda a su bebé.

### Tenga un plan para cuándo lloren.

**Nunca es correcto sacudir a un bebé.** El sacudir a un bebé puede causarle lesiones serias y duraderas o muerte. Si usted está molesto, ponga a su bebé en un lugar seguro. Es correcto llamar a alguien por ayuda.

Mantenga una lista de las personas en las que usted confía para llamarlas si usted necesita ayuda. Hable con cualquier persona que vaya a cuidar a su bebé sobre su plan cuando llora el bebé.

### Personas a quienes llamar cuando mi bebé llora:

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_



**Injury Prevention Center**  
archildrens.org

It only takes a moment.

(501) 364-3400 or (866) 611-3445 • [www.archildrens.org/injury\\_prevention](http://www.archildrens.org/injury_prevention)

Fuentes: Academia Norteamericana de Pediatría, [www.cryingplan.com](http://www.cryingplan.com)