

— be smart. be healthy. —
right FROM THE **start**

Para más consejos de salud:

Esta información no reemplaza los consejos de su proveedor de cuidado de salud.
Pídale más información sobre este tema.

Auspiciado por el Departamento de Salud de la Florida con fondos del proyecto H5MMC10873 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, la Administración de Recursos y Servicios de Salud y la Oficina de Salud Infantil y Materna (Título V, Acta del Seguro Social).



LIDIANDO *con el* LLANTO

*Lo que Debe Hacer Cuando su
Bebé no Para de Llorar.*



Los bebés lloran por muchas razones.
Pueden tener hambre, estar muy
calientes o muy fríos. Puede que
necesiten que se les cambie el pañal
o sentirse incómodos, tener dolor por
tener fiebre, alguna enfermedad, cólico
o porque le están saliendo los dientes.
Sin importar la razón, hay varias
maneras para lidiar con el llanto.

— be smart. be healthy. —

right FROM THE start

entienda a su bebé

Cuidar de su bebé puede ser divertido y agradable. Pero cuando su bebé no deja de llorar puede ser desagradable para usted y para otros que cuiden de su bebé. Lo primero es que es normal que su bebé llore. Un bebé puede llorar dos o tres horas diarias y hasta más tiempo. Cuando no paran de llorar es difícil para todos los padres/madres.

- ✧ El llanto pasa con más frecuencia en la noche
- ✧ El llanto puede comenzar y parar sin razón aparente
- ✧ El llanto puede continuar sin que usted pueda hacer algo para pararlo
- ✧ El llanto de su bebé no lo/la lastimará



maneras en que puede calmar a su bebé

Puede parecerle que su bebé llora más que otros, pero todos los bebés lloran y algunos lloran mucho. Puede hacer las siguientes cosas para tratar de calmar a su bebé:

- ✧ Verifique las razones por las que su bebé puede estar llorando, entonces trate de calmar a su bebé.
- ✧ Verifique las necesidades básicas de su bebé: hambre, pañal sucio, ropa incómoda, demasiado caliente o demasiado frío.
- ✧ Ofrezcale al bebé un chupete.



Coloque al bebé contra su pecho y dele un masaje, camine o mesa al bebé.

- ✧ Cante, murmure o hablele a su bebé.
- ✧ Lleve al bebé a caminar en un cochecito o llévelo en carro en el asiento de bebé.
- ✧ Verifique con el proveedor de cuidado de salud de su bebé si cree que su bebé llora demasiado.



maneras en que puede lidiar con su frustración cuando el bebé está llorando

- ✧ Coloque al bebé en un lugar seguro (como su cuna) y déjelo llorar. Verifique cada 5 o 10 minutos que el bebé esté bien.



Relájese tomando un baño o duchándose, haciendo ejercicio o tocando música.

- ✧ Llame a un amigo de confianza, un pariente o vecino y pídale que vigile a su bebé y le dé tiempo para relajarse.
- ✧ Siéntese, cierre los ojos y respire profundamente 20 veces.
- ✧ Piense en lo mucho que ama a su bebé.
- ✧ Hable con alguien. Llame a la línea de crisis al 1-800-FLA-LOVE.



**NO IMPORTA LO QUE HAGA, NO
DESCARGUE SU FRUSTRACIÓN
SOBRE EL BEBÉ Y NUNCA,
NUNCA SACUDA A SU BEBÉ.**

be smart. be healthy.

right FROM THE start