

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

Llanto

Edades en que se presenta: Todas

El llanto es la manera que tiene su bebé de comunicarse con usted, y es una parte normal de su desarrollo.

Qué hacer cuando su bebé llora:

Los padres y madres con frecuencia tienen pánico y buscan cosas para motivar a sus bebés. Antes de correr a calmar a su bebé, debería primero aprender a lidiar con sus propios sentimientos.

Aquí tiene unos cuantos consejos y sugerencias para ayudarlo a cuidar de usted y su niño/a cuando está llorando:

Para Padres/Cuidadores:

- Los niños lloran por varias razones, incluyendo hambre, miedo, ira, ansiedad, cuando les salen sus primeros dientes, por enfermedad, etc. Cuando su bebé llora está tratando de decirle lo que necesita. Cállese y hágase estas preguntas: ¿Es un pañal mojado? ¿Tiene hambre? ¿Tiene gases? ¿Está cansado/a? ¿Ha sido sobre-estimulado/a?
- Manténgase calmado/a. No se culpe a sí mismo/a porque su bebé llora. Reduzca su estrés y muéstrela a su bebé que usted está calmado/a. Esto lo consolará.
- No se moleste con su bebé porque llora. Recuerde que es su manera de comunicarse con usted.
- A la mayoría de los infantes les gusta que los carguen: Si puede, siéntese con su niño/a en una mecedora — el movimiento hacia atrás y hacia adelante y el calor y seguridad de sus brazos son una excelente herramienta para calmarlo. Usted puede incluso producir un leve zumbido o cantarle muy suave, creando un sentido de comodidad y seguridad.
- Su bebé podría estar tratando de decirle algo muy importante, así que nunca ignore a un bebé llorando.

En lugar de eso, consuélalo y ayúdelo. Si nada funciona, siga acariciando tiernamente a su niño/a hasta que se duerma.

- Si parece que no puede calmar a su bebé o niño/a, asegúrese de cuidarse a sí mismo: Deje a su bebé con otro adulto o en un lugar seguro como una cuna. Aléjese por unos minutos y respire hondo, tome un poco de aire fresco y relájese.
- Cuando su bebé se haya calmado y despertado, juegue y pase un rato con él: Su bebé entenderá que tendrá su atención cuando se calme, no solo cuando esté llorando.

Consejos para consolar a su bebé cuando llora:

- Si llora por un pañal mojado póngale uno nuevo y póngale ropa limpia y fresca. Los pañales mojados pueden fastidiar, porque irritan la piel, humedecen o calientan.
- Si ya pasó un tiempo desde que alimentó al niño/a, puede que tenga hambre. Intente alimentarlo.
- Si su niño/a llora por gases, intente presionar su estómago hacia abajo o cargue a su bebé hacia arriba y vaya por una caminata para calmar la incomodidad de su barriguita.
- Los bebés muchas veces lloran si están cansados y no pueden dormir. Lleve a su bebé a una habitación tranquila y tóquelo suavemente hasta que se duerma.
- Para bebés que están sobre estimulados, la música tranquila ayuda a calmarlos. Los ayuda a concentrarse y relajarse.

¿Cuanto tiempo debería de llorar su bebé?

Edad en Semanas	2	4	6	8	10	12
Tiempo estimado en horas/días	1¼	2 o Más	2¾	2	1½	1