

# Los Bebés Lloran. Es normal.

*Obtenga más información y trace un plan. ¡Procure la seguridad de su bebé!*

## Todos los bebés lloran.

**Es normal y natural. Los bebés sanos comienzan a llorar desde el día de su nacimiento.**

El llanto aumenta cuando los bebés tienen 2 semanas de vida y empeora cuando tienen 2 meses. Suelen llorar más durante la tarde o la noche. Los bebés lloran de 2 a 3 horas por día y en ocasiones, ¡hasta una hora corrida! Es normal.

El llanto es la única manera en la que su bebé puede comunicarse. Cuando llora, él quiere decirle que:

- Tiene hambre.
- Necesita eructar.
- Necesita un cambio de pañales.
- Siente mucho frío o calor.
- Se siente solo o tiene miedo.
- Siente dolor o se siente incómodo.
- Está muy cansado o estimulado.

### **¡No sacuda a su bebé en ninguna circunstancia!**

**Independientemente de cuánto tiempo lllore su bebé o cuán frustrado se sienta, no sacuda o golpee a su bebé en ninguna circunstancia.**

Los sacudones pueden provocar daños cerebrales que pueden derivar en:

- Ceguera
- Epilepsia (convulsiones)
- Coordinación deficiente
- Sordera
- Retras mental
- Muerte
- Parálisis cerebral
- Problemas de aprendizaje
- Problemas de comportamiento

El Síndrome del bebé sacudido es un daño cerebral que ocurre cuando una persona frustrada sacude violentamente a un bebé o niño pequeño.

## Consejos para calmar a los bebés llorando

*En ocasiones, no se puede calmar a un bebé llorando. Está BIEN solicitar ayuda.*

Dado que los bebés lloran, trate de evitar que el llanto lo frustre. Controle los motivos comunes del llanto y luego intente algunos de los siguientes consejos:

- Sujete al bebé y camine o comience a mecerlo suavemente. Envuelva al bebé cómodamente en una manta suave.
- Busque un lugar sereno y tranquilo. Apague las luces; apague la música fuerte y la televisión.
- Ofrezcale un chupete.
- Déle un paseo en cochecito o automóvil. Siempre utilice una butaca o asiento de auto para bebés.
- Ponga música suave; tararee o cante una canción al bebé.
- Encienda la aspiradora, la secadora, el lavavajillas o el ventilador para provocar ruidos de fondo.
- Coloque al bebé en un mecedor.
- Apóyelo en su falda o regazo y dele masajes o golpecitos suaves en la espalda.
- Si nada funciona, ubique al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro. Aléjese y supervíselo cada 5 a 10 minutos.
- Comuníquese con el médico o enfermera de su bebé si parece enfermo.
- Si siente que la situación lo está impacientando, comuníquese con un amigo o familiar confiable para obtener ayuda.

### **Los niños pequeños también lloran.**

Lloran por el mismo motivo que lo hacen los bebés.

Además, lloran cuando tratan de aprender cosas nuevas.

Los niños pequeños y su llanto pueden ser especialmente frustrantes al momento de:

- Entrenamiento para dejar los pañales.
- Comer.
- Dormir la siesta y por las noches.
- Cuando le están saliendo los dientes.



# En ocasiones, los padres y personas a cargo de bebés no pueden figurar por qué llora un bebé.

## Cálmese para poder calmar a su bebé de manera segura.

El cuidado de bebés y niños pequeños es estresante, aún cuando no lloran. Sepa reconocer cuándo se está impacientando. Trace un plan para calmarse. **Luego de ubicar al bebé boca arriba en una cuna o corralito seguro:**

- Respire profundamente varias veces y cuente hasta 100. Tome aire fresco.
- Lávese la cara o tome un baño.
- Haga ejercicios. Realice abdominales o suba escaleras un par de veces.
- Trasládese a otra habitación y encienda la televisión o la radio.
- Comuníquese con un amigo o familiar.

**Supervise a su bebé cada 5 a 10 minutos.**

## Usted es el protector de su bebé. Elija prudentemente a las personas que lo cuidarán.

Aún cuando no esté con su bebé, usted es responsable de su seguridad.

Antes de dejar al bebé con alguien, responda las siguientes preguntas:

- ¿Desea esta persona vigilar a mi bebé?
- ¿He tenido la oportunidad de vigilar a esta persona con mi bebé antes de salir?
- ¿Es esta persona buena con los bebés?
- ¿Ha sido buena cuando cuidaba a otros bebés?
- ¿Estará mi bebé seguro con esta persona?
- ¿Le he indicado que no sacuda al bebé en ninguna circunstancia?

## Confíe en sus instintos. Si no lo siente, ¡no deje a su bebé!

No deje a su bebé con personas que:

- Sean impacientes o se molestan cuando su bebé llora.
- Digan que su bebé llora demasiado.
- Se enojarán si su bebé llora o los molesta.
- Puedan tratar mal a su bebé porque están enojadas con usted.
- Tengan un historial de violencia.
- Hayan perdido la custodia de sus propios hijos porque no pueden cuidarlos.
- Abusan de las drogas o el alcohol.

## ¿Han sacudido a su bebé? Comuníquese al 911.

Todos estos signos son muy graves:

- Oscila de un lado a otro como una muñeca de trapo.
- Succiona y traga con dificultad.
- Tiene problemas para respirar.
- No puede despertarse.
- Se siente irritable o malhumorado.
- Tiene convulsiones o tiritas.
- Vomita.
- Tiene la piel morada o siente frío.

¡No pierda tiempo! Si piensa que han sacudido a su bebé, ¡comuníquese a los médicos de inmediato!

*Dígale a las personas que cuidan a su bebé que se comuniquen con usted cada vez que se sientan frustrados. Indíqueles que no sacudan a su bebé.*



**Para obtener más ayuda sobre cómo lidiar con el llanto de su bebé:**

  
Help me grow  
1-800-755-GROW



Ohio Department of Health  
246 North High Street  
Columbus, Ohio 43215  
<http://www.odh.ohio.gov>