



¿Por qué lloran los bebés?

Actividad autodidáctica

El llanto de un bebé puede ser estresante.

Es normal que su bebé lllore, pero usted puede hacer ciertas cosas para que lllore menos.

Datos poco agradables sobre el llanto

¡Todos los bebés lloran!

- ▶ El llanto es estresante, pero con razón. Es importante que su bebé lllore para que pueda comunicarle que necesita ayuda.
- ▶ Su bebé llora por diversos motivos, no sólo porque tiene hambre.
- ▶ Cuanto usted trate de ayudarlo, quizá demore en tranquilizarlo. Su bebé necesita tiempo para responder.
- ▶ Su bebé llorará menos conforme vaya creciendo.



Los bebés lloran por motivos diversos

A veces es fácil saber lo que necesita el bebé (como un pañal limpio). Otras, resulta más difícil entender por qué llora.

Actividad

¿Cómo se siente usted cuando llora su bebé?

¿Qué hace para tranquilizar a su bebé?

Fíjese en estos comportamientos para saber por qué llora su bebé

- ▶ Si su bebé tiene hambre, podría
 - Hacer ruido como si estuviese mamando
 - Frunce sus labios
 - Mantener las manos cerca a la boca
- ▶ Si su bebé necesita que algo a su alrededor cambie, podría
 - Voltearse o empujar
 - Estirar los dedos de las manos
 - Tensionar los músculos de la cara o cuerpo
- ▶ Muchas veces los bebés muestran ciertos comportamientos antes de empezar a llorar. Al fijarse en estos comportamientos y hacer que su bebé se sienta más a gusto es una buena manera de disminuir el llanto.



Sugerencias para ayudarlo a sobrellevar el llanto

1. Mantenga la calma y tenga paciencia. Su bebé podría demorarse varios minutos para calmarse.
2. Emplee los comportamientos de su bebé para determinar lo que le está tratando de decir.
3. Cargue a su bebé cerca de su cuerpo.
4. Háblele bajito o cántele una y otra vez.
5. Mézalo, bamboléelo o dele pequeños brinquitos suavemente una y otra vez.
6. Masajéele la espalda, los brazos y las piernas suavemente.
7. Si usted empieza a sentirse enojada o abrumada, coloque a su bebé en un lugar seguro durante unos cuantos minutos y tómese un descanso.
8. Pida ayuda a un familiar o amiga.
9. Comuníquese con WIC o con el pediatra si cree que su bebé llora demasiado.



**¡Jamás
sacuda a
un bebé!**