

## El llanto: Por qué lloran los bebés

Cuando su bebé llora, está pidiendo su ayuda. No siempre resulta fácil determinar lo que el bebé necesita y, en ocasiones, podría no poder necesitar nada, pero quiere llorar. Si bien algunos bebés lloran menos que otros, todos los bebés lloran.

Cuando usted trata de calmar a su bebé cuando éste llora, le demuestra que puede confiar en usted cuando necesita ayuda. Por tanto, es importante que usted haga todo lo posible por solucionar el problema.

En el caso de muchos padres, no poder calmar a su bebé que llora es motivo de preocupación, frustración e impotencia. A veces uno puede intentarlo todo, pero no hay nada que tranquilice al bebé.

Si empieza a perder la calma, coloque al bebé en su cuna y salga de la habitación por unos cuantos minutos para serenarse. Pídale a alguien de confianza que le dé una mano. Diariamente, cuando todas las necesidades de su bebé hayan sido satisfechas, procure encontrar un tiempo para descansar y cuidar de sí misma. Su bebé crecerá y esto pasará.

Las etapas del llanto en el bebé:

- El llanto empieza a aumentar a las 2 semanas de vida aproximadamente.
- El llanto llega a su punto máximo durante el segundo mes.
- Durante los tres primeros meses de vida, alrededor del 25 por ciento de bebés lloran durante más de 3½ horas al día.
- Alrededor de los 3 meses, los bebés dejan de llorar tanto.
- Todos los bebés tienen momentos en los que no se les puede consolar.
- Algunos bebés lloran durante más tiempo y con más fuerza al caer la noche.

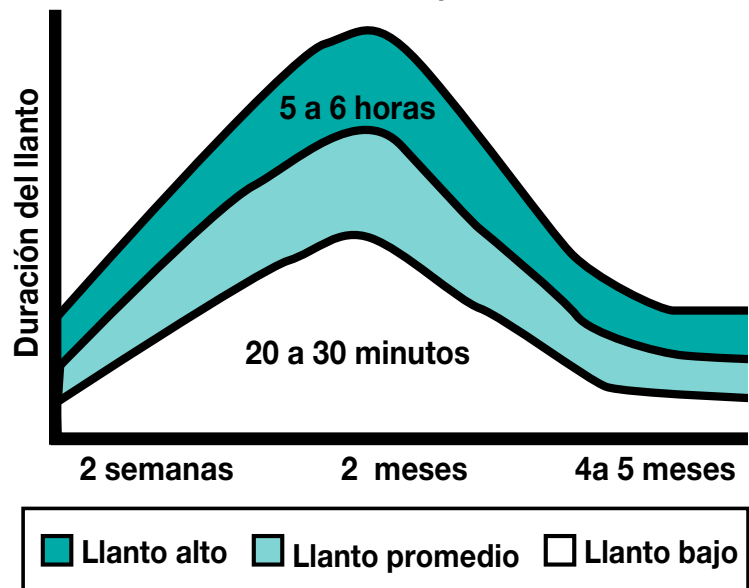


¿Qué actividades podrían ayudar?

1. **Tome a su bebé en brazos, reconfortelo, camine y hablele.** Haga la prueba con las actividades siguientes, una a la vez: mézalo, dele palmaditas delicadas en la espalda o acariciesela; zurríe una sola nota baja; envuélvalo en una mantita (*swaddling*); sosténgalo piel con piel; dele un baño. En ocasiones estas actividades calmarán al bebé; en otras, el bebé seguirá llorando.

*continúa en la página siguiente*

### Curvas del llanto del bebé durante sus primeros meses 2 semanas a 4 y 5 meses



## El llanto: Por qué lloran los bebés (continuación)

**2. Si se siente muy frustrada, está bien que se distancie.** Coloque al bebé en un lugar seguro y tómese unos minutos para tranquilizarse. Luego vaya nuevamente a ver que el bebé esté bien. Si la situación es demasiado frustrante, está bien que se retire por un rato.

Jamás sacuda a su bebé.

Las investigaciones realizadas indican que la razón principal por la cual las personas sacuden a los bebés es la frustración que sienten cuando los bebés lloran. El bebé que es sacudido podría volverse ciego, desarrollar discapacidades de aprendizaje e incluso morir.

Comparta esta información con todas las personas que cuiden a su bebé.

**Mi plan si mi bebé no deja de llorar:**

---

---

---

---

---

**Personas a las que puedo llamar si necesito apoyo:**

---

---

---

---

---

Para obtener más información

***Period of Purple Crying***

[www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info)

***Centres of Excellence for Children's Well-being: Crying***

[www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Crying\\_behaviourANGmcP.pdf](http://www.child-encyclopedia.com/pages/PDF/Crying_behaviourANGmcP.pdf)

***Oregon 211info***

**Línea directa de información y derivaciones**

[211info.org](http://211info.org)

Marque 211 ó 1-800-723-3638

***Mayo Clinic: Crying Baby:***

***What to do when your newborn cries (El bebé que llora: Qué hacer cuando el recién nacido llora)***

[www.mayoclinic.com/health/healthy-baby/PR00037](http://www.mayoclinic.com/health/healthy-baby/PR00037)

***Bright Futures:***

***How to Soothe a Crying Baby***

**(Cómo calmar al bebé que llora)**

[www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/in/soothe.pdf](http://www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/in/soothe.pdf)