

## ES HORA DE LLORAR OTRA VEZ!

Los bebés lloran. Algunos lloran más que otros. Es normal para los bebés recién nacidos y algunos lloran por más de tres horas diarias. Desde los 2 a los 4 meses de edad es cuando los bebés lloran más.

Esta es la manera en que los bebés nos dicen si tienen hambre, si están mojados, si se sienten incómodos o están aburridos. A veces los bebés parecen que lloraran sin ninguna razón, aún cuando todas sus necesidades hayan sido llenadas. Llorar les ayuda a los bebés a obtener la atención que necesitan para poder desarrollarse física, social y emocionalmente.

Lidiar con el llanto de un bebé es tensionante para sus padres y las personas que los cuidan! Es importante recordar que el llanto es algo natural y normal para los bebés y que no siempre podremos calmarlos.

- A menudo, los bebés lloran más por las noches
- Aparentemente, ellos pueden llorar y dejar de hacerlo sin razón alguna
- Usualmente, el llanto no es un problema de salud
- La mayoría de los bebés lloran menos frecuentemente a los cuatro meses de edad

Algunas cosas que debe observar cuando su bebé llora:

- ¿El bebé tiene hambre?
- ¿Cree que el bebé tenga calor, se sienta incómodo o esté dolorido?
- ¿El bebé necesita que le cambien el pañal?
- ¿El bebé se calma cuando lo cargan y/o cuando lo mecen? Es bueno cargar a su bebé cuando está llorando. Esto no lo “malcriará” al recién nacido, y le asegurará a él que usted está cerca y que su comunicación provoca una respuesta.

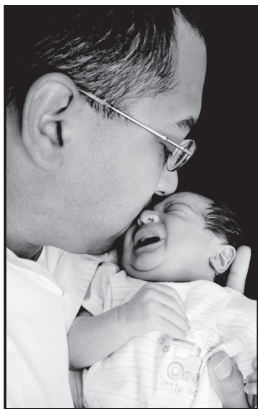
Si usted ha hecho todo lo posible para calmar a su bebé y el llanto continúa:

- Relájese — el bebé va a ESTAR BIEN; llorar no le hará daño.
- Tómese un descanso si su bebé llora y usted está frustrado o ansioso.
- Si hay alguna persona apropiada disponible, pregúntele si puede cuidar a su bebé por un rato y tome un tiempo de descanso para usted mismo.
- Acueste a su bebé en un lugar seguro (una cuna, un moisés o un porta-bebés) y váyase a otro cuarto. Observe al bebé cada 10 minutos para asegurarse que esté bien, y trate nuevamente de calmarlo. Si no puede, no se preocupe!
- Llame a un amigo, familiar o a la Línea de Ayuda. Hablar con alguien puede ayudarle a reducir su tensión y usted no se sentirá tan sólo.
- Llame al médico si tiene preguntas.

**NO SE DE POR VENCIDO; ESTO MEJORARA!** A medida que su bebé va creciendo, aprenderá a calmarse solito/a.

### Por más preguntas:

Llame a nuestra Línea de Ayuda 1-800-CHILDREN para hablar de lo que usted puede hacer para lidiar con el llanto de su bebé. La Línea de Ayuda está disponible de lunes a viernes de 8 a.m a 8 p.m. Usted también puede enviar un correo electrónico a la Línea de Ayuda a [helpline@pcageorgia.org](mailto:helpline@pcageorgia.org).



**Helpline:  
1-800-CHILDREN  
(244-5373)**

**E-mail: [helpline@pcageorgia.org](mailto:helpline@pcageorgia.org)**