

# Cuando su bebé llora... ¿Qué puede hacer?

**El llanto es parte de la vida de un bebé. Aunque usualmente el llanto sea extendido durante el día, se puede convertir en agobiante cuando usted siente que no puede consolar a su propio bebé.**

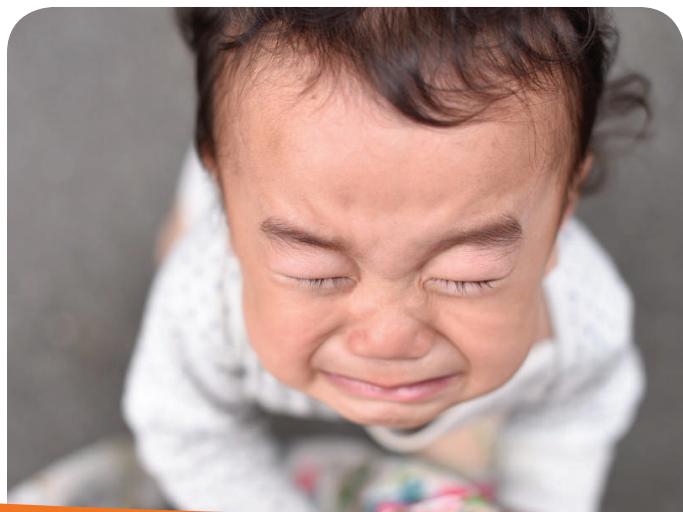


## ¿Por qué lloran los bebés?

Los bebés no tienen otra forma de comunicarse aparte del llanto. Su bebé llora por hambre, por estar incómodo (necesita cambio de pañal), cuando está separado de la madre, cansado o porque necesita que lo carguen. Su bebé no llora solo porque está siendo “consentido” o para controlarla con el llanto. Su respuesta rápida y amorosa es un consuelo para su bebé cuando está molesto. Aprender a estar en sintonía con las señales del bebé es un reto las primeras semanas.

## ¿Qué es un cólico y que puede hacer usted?

Un bebé con cólicos es un bebé que llora mucho sin razón aparente. Los cólicos no son a causa de “gas” y no requiere dejar de amamantar o cambiar la fórmula de bebé. Si su bebé llora mucho, hable con el doctor del bebé y asegúrese que no haya nada mal medicamente, y pregunte qué es lo que podría hacer. Solamente recuerde que los cólicos de su bebé son temporales y que no es su culpa.



## Previene una Lesión Cerebral por Abuso

Si un bebé es sacudido o recibe un golpe fuerte en la cabeza, esto puede causar una Lesión Cerebral por Abuso también conocido como Síndrome del Bebé Sacudido. Esto sucede cuando el cerebro de un bebé es vigorosamente sacudido. La mayoría de veces ocurre cuando quien lo cuida se agobia, frustra y pierde el control debido al llanto contrastante del bebé. Esta forma peligrosa de abuso infantil causa daño permanente en el cerebro o la muerte aunque la sacudida haya sido por unos pocos segundos.



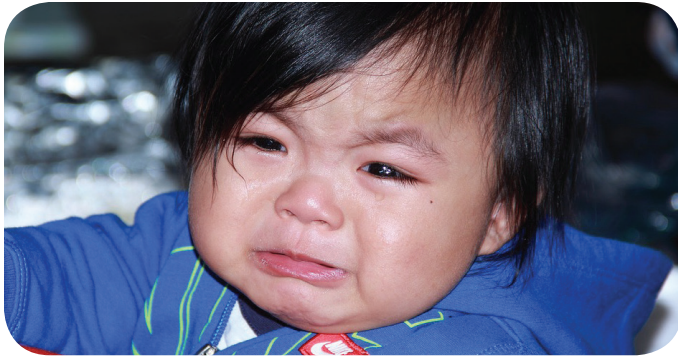
## Nunca Sacuda a su bebé

Los bebés de 6 meses de edad o menos necesitan dormir sobre una superficie diferente, pero cerca de la cama de los padres. Los bebés siempre deberán dormir solos, boca arriba y en una cuna. Si usted está muy enojado y molesto, ponga al bebé en su cuna que esté seguro y aléjese. Los bebés son muy sensibles a su estrés haciéndoles sentir más molestos. Salgase del cuarto y tómese un descanso del sonido del llanto. Regrese de vez en cuando para revisar a su bebé. Los bebés nunca deberían de recibir castigo físico y no deberían de estar expuestos a ninguna violencia.

## Estrés de crianza

Algunas situaciones son extremadamente estresantes y quizá requiera apoyo extra para usted y su bebé. Algunas de las situaciones estresantes incluyen:

- Sentirse deprimida, ansiosa, o tener pensamientos de lastimar a su bebé
- La crianza sola o ser madre adolescente
- Cuidar de otros niños
- Usar drogas o alcohol
- Tener problemas de pareja o historial de abuso familiar
- Tener un bebé molesto o con cólicos



## Consejos para calmar al bebé cuando llora

Para muchos bebés, una combinación de varias estrategias de confort al mismo tiempo es lo que mejor los calma. Por ejemplo, podría envolver a su bebé en una manta, cambiarle de posición, (intente acostarlo de lado derecho sobre su regazo) mésalo muy suavemente y haga sonidos de shhhh. Amamantar es calmante para la madre y para el bebé. No se le debe de dar un chupete a un bebé que es amamantado hasta aproximadamente al mes de nacido cuando todo vaya bien con la alimentación. Los bebés que son alimentados con

biberón si se les puede dar un chupete en cualquier momento para cualquier llanto inexplicado.

## Consejos para Calmarse A sí Misma- Desarrolle un Plan de llanto

Si su bebé está molesto o con cólicos, trate de encontrar algunas técnicas para calmarse a sí misma. Esto podría incluir escuchar música, dar una caminata con su bebé o que alguien en quien usted confíe pueda cuidarlo mientras usted se toma un descanso. Solo recuerde que la crianza es un trabajo difícil y que no está sola!

Ponga atención cuando usted comience a sentirse frustrada y antes que llegue a su límite. Tenga un plan listo de como usted reducirá el estrés y a quien llamaría para cuando necesite un descanso.

Muchas madres sienten tristeza, miedo, ansiedad después de tener un bebé. Busque ayuda si usted está teniendo dificultad en encontrar energía para cuidarse a sí misma y a su bebé.

## Mi plan del Llanto

**Ya he llegado a mis límites cuando:**

\_\_\_\_\_

**Yo reduciré mi estrés con:**

\_\_\_\_\_

**Cuando necesite un descanso yo llamaré a:**

\_\_\_\_\_

## Recursos Para Nuevos Padres

**Muy buenos recursos para padres que incluyen:**

Construyendo Resiliencia con Factores Resguardados y Estrategias de Crianza, Protegiendo la Salud de su Niño de Estrés Tóxico (dañino) <http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/adverse-childhood-experiences>

Centro Para una Crianza Efectiva  
[www.Arkansasparenting.org](http://www.Arkansasparenting.org) o (501) 364-7580

Padres Ayudando a Padres  
[www.parentshelpingparents.org](http://www.parentshelpingparents.org)  
o (800)632-8188 – 24 horas al día

Estrategias de Crianza  
[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

Todos los Bebés Lloran  
[www.allbabiescry.com](http://www.allbabiescry.com)

Depresión Durante y Después del Embarazo  
[https://mchb.hrsa.gov/sites/default/files/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens/Depression\\_During\\_and\\_After\\_Pregnancy\\_English.PDF](https://mchb.hrsa.gov/sites/default/files/MaternalChildHealthTopics/maternal-womens/Depression_During_and_After_Pregnancy_English.PDF)

Para más información, visite la página del Departamento De Salud de Arkansas a:

<http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/child-adolescent-health>



Child and Adolescent Health Section  
4815 W. Markham, Slot 17  
501-280-4780