



## Calmando a un bebé que llora

Calmar a un bebé que llora es difícil. Confortar a su bebé es a veces un proceso de prueba y error. Experimente con las siguientes ideas. Vea cual es la que funciona mejor para su bebé y ¡para usted!

### Hágase las siguientes preguntas

¿Tiene mi bebé fiebre o está enfermo?

¿Tiene hambre?

¿Necesita eructar?

¿Necesita pañales secos?

¿Está el bebé aburrido o se siente solo?

¿Está el bebé sobre estimulado?

¿Tiene demasiada o insuficiente ropa?

¿Está el bebé sometido a una luz fuerte del sol o está en un sitio demasiado oscuro y frío?

¿Están las manos o los pies del bebé fríos?

¿Se encuentra el bebé inquieto porque tiene las manos y los pies con demasiada libertad de movimientos? ¿Necesita ser envuelto con una manta ajustada con las manos hacia la cara?

### Algunas ideas que usted puede intentar...

- Sostenga a su bebé cerca de su corazón. El sonido de los latidos del corazón puede serle familiar al bebé y transmitirle calma.
- Cambie al bebé de postura.
- Atenúe las luces, baje o apague su televisor.
- Arrulle a su bebé con delicadeza, puede usar una mecedora automática. (Asegúrese de que la cabeza del niño está apoyada.)
- Permita que su bebé se chupe el dedo o utilice un chupete. (No coloque el chupete en una cinta o collar para colgárselo al cuello del bebé. Trate de pasar un pañal hasta la mitad a través del aro del chupete y apóyelo a un lado de la boca de su bebé. El peso del pañal mantendrá al chupete en su lugar).
- Tomen unos baños templados juntos.
- Distraiga a su bebé con una vista interesante como un pez nadando en la pecera, la luz de una linterna en la pared o un objeto móvil.
- Envuelva al niño con una manta ajustada.
- Tome al niño y de un paseo fuera de la casa o con el coche.
- Cante dulcemente a su bebé.



- Encienda un ventilador. Un ruido de fondo suave puede ayudar.
- Coloque al bebé en su regazo, boca abajo y frótele la espalda con suavidad, o colóquelo sobre sus piernas y mézalo de un lado a otro con sus rodillas.
- Ponga algo de música tranquila y baile despacio con su bebé.
- A algunos bebés les gusta no tener nada de ropa encima.
- Si su bebé llora a la hora del baño y se sobresalta con el agua, envuélvale con un pañal o una manta suave antes de mojarle. Quítele la manta o el pañal cuando el bebé se sienta cómodo.
- No use la comida como primera solución ante una crisis de llanto, especialmente si hace poco que su bebé ha comido. Más comida puede agravar el problema.
- Si el llanto empeora a las 3 semanas, 6 semanas ó 3 meses, puede que su bebé esté hambriento durante estos períodos de crecimiento.

### Cuando estas ideas no funcionan...

- Intente mantener la calma. ¡No es nada fácil! ¡NUNCA AGITE A SU BEBÉ! ¡Podría dañarle el cerebro!
- Si usted está enojada, no pasa nada si coloca a su bebé en la cuna y se toma un respiro de hasta un cuarto de hora.
- Si después de este descanso usted sigue enojada, quizás pueda encontrar a otra persona adulta que cuide a su bebé mientras se toma un descanso más largo.
- Si se siente muy frustrada y continúa enojada, o siente que puede perder el control, abandone la habitación y llame o contacte a otro adulto para que vigile a su niño mientras se calma. Todos los padres necesitan ayuda y apoyo de vez en cuando. Cuidar a un niño puede ser muy estresante.
- Si usted está enfadado o disgustado y piensa que podría hacer daño a su bebé— ¡consiga ayuda!! Llame a un vecino, un amigo, una iglesia, el departamento de salud, un centro de asistencia para padres, un consejero, el Comité de Prevención de Abuso Infantil en Oklahoma (405-272-0688), o la línea de emergencia sobre abuso infantil de Oklahoma (1-800-522-3511).

**Conseguir ayuda es un signo de fortaleza. Es lo mejor que puede hacer por usted mismo y por su bebé.**

