



Calmando a un Bebé que Llora

Una de las situaciones más estresantes para nuevos papás es cuando el bebé llora. Los bebés lloran por muchas razones y es a veces difícil entender porque lo hacen y cómo calmar a su bebé. Es importante recordar que el llanto es la manera principal de comunicación para los bebés y que sus llantos pueden significar muchas cosas diferentes. Es normal que los bebés lloren durante los primeros seis meses de su vida.

COSAS QUE DEBE UNO REVISAR CUANDO EL BEBÉ ESTÁ LLORANDO:

- ¿Está enfermo el bebé? Tome su temperatura y llame a un profesional de salud si tiene fiebre o si no está seguro de los síntomas. Si su bebé llora por horas seguidas debe llevarlo a un médico pediatra.
- ¿Tiene hambre el bebé? Intente alimentar al bebé. A los recién nacidos les gusta comer frecuentemente. Aunque no tenga hambre el bebé, puede dejar de llorar si se le da un chupón.
- ¿Está mojado o sucio el pañal?
- ¿Está muy fría o caliente la habitación o está el bebé sin suficiente ropa o demasiado abrigado?
- ¿Está el bebé asustado o se siente sólo? Intente cargar al bebé y hablarle cariñosamente.
- ¿Está el bebé sobreestimulado? Intente bajar las luces y reducir el nivel de ruido.

CALMANDO AL BEBÉ

- Mese al bebé en una silla o en un columpio o suavemente mueva su cuerpo de un lado a otro mientras que lo abraza.
- Lleve al bebé a pasear en su cochecito o en el automóvil. El movimiento muchas veces adormece a un bebé.
- Abrigue al bebé en una cobija suave o téngalo cerca de usted.
- Trate de distraer al bebé con sonidos calmantes o con muecas.
- Use ruido de fondo como una aspiradora o secadora de pelo para que se arrulle.
- En veces es normal que los bebés lloren aunque después deber usados técnicas calmantes.

CALMANDOSE USTED

- Descanso breve. Ponga al bebé cuidadosamente en su cuna y descansa tranquilamente por unos minutos en otra habitación.
- Llame a un amigo o familiar quien pueda escucharlo sobre su problema de manera comprensiva.
- Pídale a un amigo o vecino de confianza que le cuide al bebé mientras que usted descansa brevemente o se toma una siesta corta.
- Si considera que puede perder el control y hacerle daño a su bebé, llame a la Línea de Asistencia para Padres de 24 horas (1-800-CHILDREN).

Es normal que los bebés lloren algunas veces y claro que es normal que los padres sientan frustración por los llantos. Quizás recibió un DVD y un folleto en el hospital que se llama El Período de PURPLE Crying® que habla sobre esto. Si no, por favor llame a 1-800 CHILDREN y solicite una copia. Para más información sobre como calmar a un bebé que está llorando y técnicas de calmarlo vea purplecrying.info.

Para más tarjetas de sugerencias para padres, visite kcsf.org bajo la pestaña de "Resources."

¿Preguntas sobre el cuidado de los hijos? Llame la Línea Telefónica de Ayuda Para los Padres de Familia.

1-800-CHILDREN o mande un correo electrónico/texto 1800children@kcsf.org



Kansas Children's Service League



Prevent Child Abuse
Kansas
A chapter of Prevent Child Abuse America



Kansas
Department for Children
and Families
Strong Families Make a Strong Kansas