

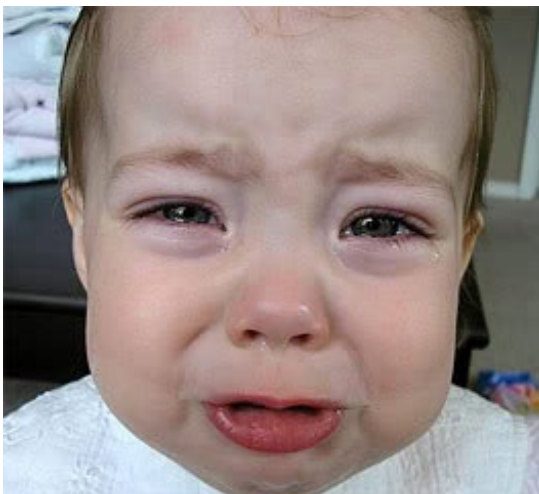
## Consejos para sobrellevar el llanto de tu bebé

Es posible que a tu bebé le tome un rato calmarse cuando llora. Esto puede resultar muy frustrante para los padres.

- Pide a un familiar o a un amigo que te ayude con tu bebé para que te tomes un descanso.
- Si alguna vez te sientes enojada o agobiada, coloca a tu bebé en un lugar seguro por un corto tiempo y tómate un descanso.
- Recuerda que los bebés lloran cada vez menos a medida que crecen.
- Llama a WIC o a tu doctor si piensas que tu bebé llora demasiado.



Aunque resulta estresante escuchar el llanto de un bebé, llorar es normal para todos los bebés. Es una forma de comunicarse contigo.



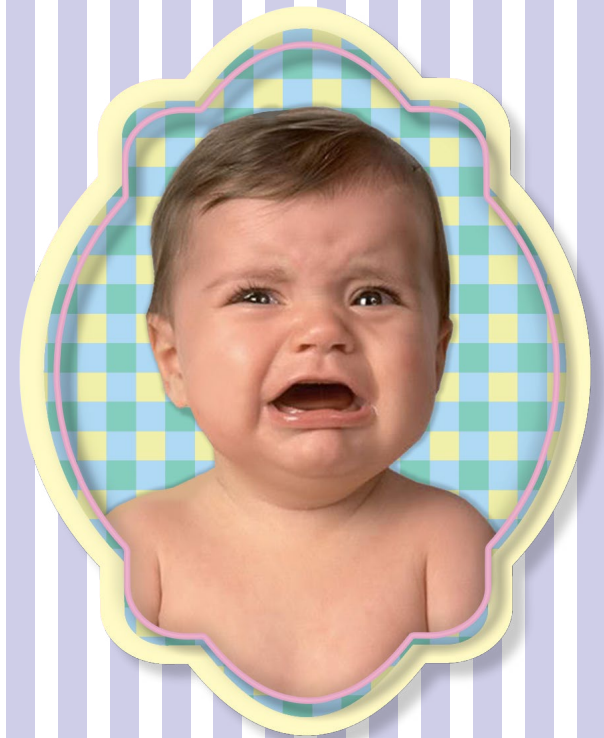
👍 "Like" us on facebook!

**wic**  
Douglas/Sarpy County

**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Developed by the Douglas/Sarpy County WIC staff in collaboration with the Nebraska WIC Program.

This information has been adapted from the California WIC Program California Department of Health and the UC Davis Human Lactation Center.



# El Llanto

Los bebés lloran por muchas razones, no sólo porque tienen hambre.

**wic**  
Douglas/Sarpy County

Con el llanto,  
tu bebé puede  
querer decirte...



*Necesito que algo cambie.  
Quiero estar tranquilo  
por un momento.*

*Necesito que me cambias el pañal.*

*Necesito estar cerca de ti.*

*Tengo demasiado  
calor o demasiado frío.*

*Necesito que me hagas eructar.*

*Puede ser que esté enfermo.*

*Tengo hambre.*

*Tengo miedo.*

*Estoy cansado.*

# 3

Pasos  
para  
calmar  
a tu  
bebé  
cuando  
llora

Los bebés usan el llanto para avisar que necesitan ayuda.

Cuando tu bebé esté llorando:

## 1. Trata de saber la razón por la que llora

Por ejemplo, tal vez:

- Necesita un cambio de pañal.
- Tiene demasiado calor o frío.
- Está agobiado
- Está incómodo.
- Tiene hambre.
- Está cansado.

Es posible que haya momentos en los que ya hayas revisado todo y tu bebé siga llorando.

Si esto ocurre:

## 2. Sostén a tu bebé cerca de ti

A medida que tu bebé crezca, será más capaz de hacerte ver lo que necesita, tú responderás a sus necesidades, y llorará menos.

## 3. Repite la misma acción una y otra vez

Prueba una de las siguientes opciones:

- Háblale o cántale suavemente.
- Mece, balancea o arrulla lentamente a tu bebé.
- Dale un masaje suave en la espalda los brazos y las piernas.

Calmar a tu bebé lleva tiempo. Ten paciencia. Si tu bebé sigue llorando o parece estar cada vez más irritado, intenta otra de las sugerencias antes mencionadas.

Conforme tú y tu bebé se conozcan mejor, podrán comunicarse entre sí cada vez mejor y las cosas SERÁN más fáciles.

