

Cómo calmar a un bebé que llora



Cuidar a un bebé que llora puede ser frustrante e irritante, pero recuerde: el llanto es la única manera que un bebé tiene para comunicarse. El bebé no está tratando de hacerte la vida miserable; él o ella solo está tratando de informarle sobre una necesidad. Cuando un bebé que usted cuida llora y llora sin parar, pruebe alguna de las estrategias siguientes:

- ✓ Cubra algunas necesidades básicas: aliméntelo, cambie su pañal, haga que esté cómodo, etc.
- ✓ Chequee si tiene síntomas de enfermedad, tal como fiebre o encías inflamadas, Si tiene algún síntoma de enfermedad, llame a su doctor o trate de aliviar esos síntomas.
- ✓ Acune, camine, o baile con el bebé.
- ✓ Lleve al bebé a pasear en la carriola o en el automóvil.
- ✓ Coloque al bebé en un columpio vertical.
- ✓ Envuelva cómodamente al bebé en una manta suave. Esto le ayudará a sentirse seguro y a una temperatura más tibia.
- ✓ Chequee para asegurarse que la ropa no está muy ajustada, o que los dedos no estén doblados.
- ✓ Si se siente frustrada y necesita descanso, ponga al bebé en un corralito o en la cuna y vaya a otra parte de la casa y haga algo para calmarse.
- ✓ Eleve el volumen de la música, use la aspiradora, haga andar la seca-ropa, o deje que corra el agua por unos minutos en la tina, a los bebés les gusta disfrutar del ruido consistente y rítmico.
- ✓ Cántele o háblele con suavidad.
- ✓ Ofrézcale al bebé un juguete ruidoso, que pueda hacer sonar al sacudirlo, como ser una sonaja.
- ✓ Ponga al bebé en un portabebés cerca de su cuerpo y respire lentamente y con calma; el bebé puede sentir su calma y se tranquilizará.
- ✓ Dele el chupón.
- ✓ Acueste al bebé boca abajo sobre sus piernas y dele palmaditas o frote suavemente su espalda.
- ✓ Pruebe darle un baño, el agua tibia puede ayudarle a calmarse.
- ✓ Masajee con suavidad el cuerpo y las extremidades del bebé y hágale cosquillas haciendo círculos suaves en la cara.
- ✓ Llame a una amiga o pariente de confianza para que la reemplace por un rato, descanse un poco y ponga la atención en usted misma.

Algunas veces los bebés no se pueden consolar. Si nada funciona, recuerde que está bien acostar al bebé sobre su espalda, cerrar la puerta y encender el televisor o la radio. Chequee al bebé cada 10 o 15 minutos.

Recuerde: ¡Nunca, nunca sacuda a un bebé!

(888) 431-2229 Ayuda gratuita en español si su bebé tiene llanto excesivo

Esta información fue compilada de opiniones de varios profesionales y padres y es provista por

El Centro de Prevención del Abuso a los Niños www.thecapcenter.org

Prevent Child Abuse Utah www.pcautah.org 801.393-3366