

Por qué podría llorar su bebé

Su bebé:

- ¿Tiene hambre?
- ¿Está cansado?
- ¿Necesita eructar?
- ¿Está abrumado?
- ¿Necesita que le cambien el pañal?
- ¿Está incómodo?
- ¿No se siente bien?

Consejos para calmarlo

- Lleve a su bebé a dar una vuelta caminando o en automóvil.
- Sostenga a su bebé cerca de usted en contacto piel con piel.
- Camine y cante con su bebé.
- Dele un baño tibio a su bebé.

Anote sus propias ideas:

Incluso cuando lo hayan intentado todo, a veces su bebé llorará sin importar lo que ustedes hagan.

Esto es normal y ustedes seguirán siendo buenos padres.



- Informe a todas las personas que cuidan a su bebé acerca de un posible aumento en el llanto.
- Dígales que es normal que un bebé lllore y que puede ser frustrante.
- Hable sobre los riesgos de sacudir a un bebé.
- Dígales que pueden acostar al bebé con cuidado y tomarse un descanso.
- Dígales que pueden llamarle si están preocupados o si les resulta demasiado frustrante.



Programa de Protección, Defensa y Difusión
(206) 987-3400

www.seattlechildrens.org/cryinghelp (sólo en inglés)



La Línea de Ayuda para la Familia ofrece orientación e información para padres, referencias a servicios comunitarios y apoyo para padres.

1-800-932-HOPE (4673), número gratuito en el estado de Washington.
www.parenttrust.org



Fortalecimiento de las Familias
Departamento de Aprendizaje Temprano
del Estado de Washington
Children's Trust Fund of Washington

<https://del.wa.gov/development/strengthening/shakenbaby.aspx>

Para realizar una vista previa o solicitar copias de la serie de videos Tenga un Plan para nuevos padres, visite: www.parenttrust.org/

Para obtener más información sobre el Período de Llanto MORADO, visite: <http://penfieldbuildingblocks.org/es/>

Pase lo que pase,
NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.

¡El llanto puede ser frustrante!



Y, pase lo que pase,
NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.

¿Su bebé está llorando?

¿Siente frustración?
Es normal.



Los bebés sanos pueden llorar mucho en los primeros cinco meses de vida.

Puede resultarle útil saber lo siguiente:

- Alrededor de las 2 semanas de vida, los bebés comienzan a llorar más.
- Los bebés lloran más alrededor de los 2 y 4 meses de edad.
- Los bebés pueden llorar hasta 5 horas al día, y aún así estar sanos.
- Algunas veces, usted no podrá calmar a su bebé.
- Este período de llanto más intenso finalizará.

Si siente preocupación, pídale a su médico que examine a su bebé.

Pase lo que pase,
NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.



Todos los bebés lloran... es normal.

Un bebé que llora puede ser muy estresante.

Un plan puede ayudarle a mantener la calma si lo ha intentado todo y su bebé sigue llorando.

Cuídese para poder cuidar a su bebé.

¿Cuáles de estas actividades para calmarse formarán parte de su plan?

- Respire.** Inhale y exhale profundo para ayudar a reducir los sentimientos de enfado y tensión.
- La regla de los 3 metros.** Acueste cuidadosamente a su bebé boca arriba en un lugar seguro y aléjese 3 metros hasta que usted se tranquilice.
- Hable con alguien.** Llame a una de sus amistades o a un pariente para que le escuche y comprenda.
- Escuche música.** Ponga música suave para calmarse o para calmar a su bebé.
- Obtenga más información** sobre esta etapa en la vida de su bebé.
Visite <http://penfieldbuildingblocks.org/es/>.



Si necesita ayuda, llame a la:
Línea de Ayuda para la Familia de Parent Trust

1-800-932-HOPE (4673)

Si siente que está al límite, llame al:
911

Por qué sacudir a un bebé es tan peligroso

1. Los adultos son mucho más grandes y fuertes que los bebés.
2. Los músculos del cuello de un bebé son frágiles y su cerebro aún se está desarrollando.
3. Si lo sacude, el cerebro del bebé rebota dentro del cráneo, causando sangrado e inflamación graves.

Signos de que un bebé ha sido sacudido:

- Dificultad para succionar o tragar
- Disminución del apetito
- Dificultad para dormir
- Está más quejoso o irritable
- Dificultad para despertarse
- Vómitos



Si cree que su bebé ha sido sacudido, no espere.
Llame al 911.