



## Situación #1: Un bebé que llora

Mi bebé de 4 meses no para de llorar. Estoy agotado. No he dormido una noche entera durante meses, y ahí va otra vez. Otra noche de horror: ¡Un bebé que grita y no duerme!

### ¿Por qué está pasando esto?

#### Porque los bebés,

- Lloran para decirnos que algo está mal, y que necesitan ayuda.
- Lloran cuando están enfermos, tienen hambre, sienten dolor, frío o cansancio o se asustan de los desconocidos. Los bebés no lloran para molestartos.
- Llorarán hasta que alguien les ayude a aliviar la molestia o hasta que él o ella se agote y se duerma.
- Son diferentes: algunos lloran mucho, mientras que otros casi no lloran. Esto se debe normalmente al temperamento o personalidad del bebé.

### ¿Qué pueden hacer los adultos en esa situación?

- **Verifique las causas obvias** del llanto (hambre, frío, etc.) para así eliminarlas.
- **Consuele al bebé:** Esto no lo malcriará. Cuando los bebés lloran, déles calor humano y caricias para sentirse seguros y a salvo.
- **No castigue a un bebé que llora:** Las reacciones bruscas asustarán y sorprenderán al bebé, empeorando el problema.
- **Nunca sacuda a un bebé:** Puede causarle daños cerebrales, lesiones serias o hasta la muerte.
- **Compruebe patrones:** Algunos bebés lloran mucho, otros no tanto; algunos lloran todas las tardes. Intente hacer cambios como caminar afuera con el bebé o tener música en la habitación.
- **Conozca el estilo de su bebé** y téngalo en cuenta cuando ponga al niño en la cama. Algunos bebés necesitan lugares silenciosos y oscuros; otros pueden acomodarse y dormir en medio de una multitud.

### ¿Qué pasa si no funciona nada?

- Llame a otro adulto para ayudar a calmar al bebé o darle ánimos a usted.
- Deje al bebé solo a salvo en una cama o en una sillita para bebés, luego ponga a media luz la habitación, cierre la puerta y descanse.

