

## El llanto

### ¿Qué se considera normal?

En los primeros meses, su bebé puede llorar durante horas al día. Esta fase, a veces llamada “el Período de llanto PURPLE”, comienza cuando el bebé tiene unas dos semanas y puede durar hasta los tres o cuatro meses. Obtenga más información en [purplecrying.info](http://purplecrying.info).

Su bebé puede llorar cuando tiene hambre, está incómodo, enfermo, herido o quiere que lo carguen. Que llore no significa que se está portando mal, que esté enfadado con usted o que usted esté haciendo algo mal.

### Qué puede hacer

Es posible que tenga que probar muchas cosas antes de averiguar qué es lo que necesita su bebé. Y a menudo lo que funciona un día no funcionará al día siguiente. Intente:

- cambiándole el pañal
- alimentándolo y haciéndolo eructar
- ver si está tibio sin estar caliente
- acurrucándolo cerca de su pecho
- poner música suave, tararear o cantarle una canción de cuna
- encendiendo la aspiradora, la secadora de ropa, el aireador de la pecera, el lavavajillas o una máquina de ruido blanco
- dándole un chupete, un anillo de dentición, su manta favorita o un peluche
- meciéndolo, caminando con él o poniéndolo en un columpio para bebés
- llevándolo a dar un paseo en coche o a pasear en el cochecito



### IDEA CLAVE

A veces no hay nada que pueda hacer para que su bebé deje de llorar. Lo más importante es mantener la calma y tomarse un descanso cuando lo necesite. Y recuerde que esta es una etapa normal que llegará a su fin.

### Cómo mantener la calma

Cuando su bebé no deja de llorar, es normal frustrarse y enfadarse.

Trate de controlar su ira poniendo a su bebé suavemente en un lugar seguro, como puede ser la cuna, y:

- respire profundamente y cuente hasta 10
- deje la habitación por unos minutos, llore en una almohada o trote allí mismo
- llame a un amigo o pariente para pedirle ayuda
- espere hasta que esté tranquila para intentar reconfortar a su bebé de nuevo

Recuerde: dejar que su bebé llore unos minutos no le hará daño.



### ADVERTENCIA

Sacudir a un bebé, aunque sea por unos segundos, puede provocar daño cerebral, ceguera o incluso la muerte.

**Nunca sacuda a su bebé.** Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé aprendan a sobrellevar con calma su llanto.



### HISTORIAS DE FAMILIAS

Me bajé del auto y me alejé de mi esposo y mi bebé. El llanto era demasiado. Pero después de un breve descanso y llorar un poco yo, volví al coche. De eso se trata la crianza, de hacer lo mejor que se puede.

### Encontrar ayuda

Si tiene problemas para lidiar con el llanto de su bebé, intente:

- hable con su pareja sobre cómo pueden ayudarse mutuamente
- busque a alguien a quien pueda llamar en cualquier momento si está perdiendo el control
- pregunte a otros padres cómo se las arreglaron
- hable con su médico, llame a HealthLink BC al 8-1-1 o visite [purplecrying.info](http://purplecrying.info)



### BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Si el llanto de su bebé es constante, más fuerte de lo habitual, o si tiene fiebre o está vomitando, póngase en contacto con su profesional de la salud.