

# TODOS LOS BEBÉS LLORAN

- A las 2 semanas de edad, algunos bebés pueden llorar más.
- A los 2 meses, algunos bebés lloran más que en cualquier otro momento.
- Después de 2 meses, la mayoría de los bebés empiezan a llorar menos cada semana.



LOS BEBÉS PUEDEN SER SALUDABLES Y NORMAL, AUNQUE LLOREN VARIAS HORAS AL DÍA.

## El Cons llanto de su bebé

- ¿Tiene hambre, está cansado o necesita un cambio de pañal?
- Camine y cántele a su bebé.
- Un baño tibio puede calmarlo.
- Camine con él o páselo en el carro.
- Abraze a su bebé.

## Plan de acción

Cuando el bebé esté llorando, haga todo lo posible para consolar al bebé. Usted será capaz de detener el llanto a veces, **pero no siempre.**

Crea un sistema de apoyo en el cual usted puede contar para pedir ayuda (por ejemplo, un pediatra, una enfermera, amigos, un clero, familia, etc.)

### ES ACEPTABLE QUE SE ALEJE DEL BEBÉ Y PIDA AYUDA

Ponga a su bebé en un lugar seguro, como la cuna o corralito. Tome unos minutos para calmarse y regrese a ver al bebé.

**¡NUNCA SACUDA A SU BEBÉ!**

## ¿Qué puede ser frustrante?

- Su bebé llora más de lo esperado.
- El cuidado de su bebé es más difícil de lo que pensaba.
- Su bebé no deja de llorar, no importa lo que usted intente.
- Se siente como si no es un buena madre/padre o que está haciendo algo mal.
- Se siente cansado y culpable de que no puede cuidar a su bebé.

A veces una madre o padre se enojan tanto o se sienten tan frustrados por el llanto que pierden el control y sin pensar, sacuden el bebé.

## ¿Por qué es sacudir a un bebé tan peligroso?

El llanto es la razón # 1 por la cual los padres sacuden y lastiman los bebés.

Sacudir a un bebé es muy peligroso y puede causar:

- Ceguera
- Convulsiones
- Muerte
- Dificultades de aprendizaje
- Discapacidad Física

# Lista de control para un sueño seguro:

- ¿Su bebé duerme en una cuna fija o portátil, o en un moisés aprobado por la Comisión de seguridad de los productos para el consumidor (CPSC)?
- ¿Tiene un colchón firme y que encaja bien en la cuna?
- ¿El colchón tiene sábanas bien ajustadas?
- ¿Sacó de la cuna todos los elementos blandos como almohadas, mantas, chupetes y animales de peluche?



## ¿Es segura su cuna?

Una cuna segura tiene:

- Un colchón firme y que encaja bien.
- Ningún herraje o listón de madera flojo, faltante o roto.
- No más de 60 mm (2-3/8") entre listones (el ancho de una lata de gaseosa).
- Ningún poste esquinero de más de 1,5 mm (1/16") de alto.
- Ningún diseño con recortes en la cabecera o los pies.

Si tiene dudas sobre la seguridad de su cuna, llame a la CPSC al 1-800-638-2772. Las cunas inseguras deben destruirse.

## Tiempo de panza

Siempre ponga a dormir a su bebé en un lugar seguro. Cuando los bebés están despiertos, necesitan pasar algún tiempo de panza, pero permítalo sólo si alguien está observando al bebé. Si el bebé se duerme boca abajo, colóquelo boca arriba y en un lugar seguro.



(915) 838-3200  
<http://borderrac.org>

FOLLOW US  
ON SOCIAL MEDIA



<https://twitter.com/BorderRAC>  
<https://www.facebook.com/BorderRACorg>

El ABC para que  
su bebé duerma  
seguro