



ECPAC
EARLY CHILDHOOD
PARTNERSHIP
OF ADAMS COUNTY

CALMAR A UN BEBÉ QUE LLORA PUEDE SER DIFÍCIL

Uno de cada cinco bebés es “inquieto” o tiene problemas para alimentarse o dormir – y algunos pueden llorar hasta 6 horas al día.

Aquí tiene algunas ideas que le pueden ayudar a consolar a un bebé que llora:

Sonidos relajantes como un “dispositivo de ruido blanco” o un ventilador.

Un baño tibio puede brindar consuelo y distracción.

Movimientos relajantes como mecerlo (en brazos o en una silla) o caminar con su bebé en un portabebés o carriola.

Tararee o cante suavemente.

Si nada parece funcionar, puede dejar a su bebé en un lugar seguro y tomar un descanso y dejar al bebé llorar por un tiempo.

Intente hacer eructar al bebé para liberar burbujas de gas.

Es importante que usted también mantenga la calma. Si se siente abrumado(a) o frustrado(a) algunas ideas que pueden ayudarle incluyen:

Pedirle ayuda a su pareja, amigo(a) o familiar.

Escuchar música durante unos minutos.

Respirar profundamente.

Llame al médico de su hijo o puede hablar con una enfermera pediátrica con **ParentSmart Healthline™ (720-777-0123)** si está preocupado.

Fussy Baby Network® Colorado ofrece apoyo gratuito a cualquier familia que tenga un bebé inquieto. **Llame 1-877-627-9227 o escanee el código QR** para obtener más información.

inglés



español

