Consejos para ayudarle a enfrentar el llanto:

1. Mantenga la calma y sea paciente – puede tomar varios minutos para que el bebé se calme.
2. Use las señales del bebé para identificar que es lo que le quiere decir.

3. Mantenga al bebé cerca de su cuerpo.
4. Hable suave o cante una y otra vez.
5. Arrulle, mueva o eleve a su bebé suave y repetidamente.
6. De masaje suave al bebé en su espalda, brazos y piernas.
7. Si usted comienza a sentirse enojado o demasiado molesto deje al bebé en un lugar seguro por algunos minutos y tome un descanso.

¡Nunca sacuda a un bebé!

8. Pida ayuda de amigos o miembros de su familia.
9. Contacte al WIC o a su médico si usted siente que el bebé está llorando demasiado.

Adaptado de California WIC Program.
Para las personas con discapacidades, este documento está disponible a pedido en otros formatos. Presentar una solicitud, por favor llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Estado de Washington del Programa de Nutrición WIC no discrimina.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

DOH 960-316 January 2011 Spanish

Created by the UC Davis Human Lactation Center as part of the FitWIC Baby Behavior Study. Key Resource: Sumner, B., & Barnard, K. (1980). Keys to caregiving. Seattle: NCAST, University of Washington. This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. The contents of this publication do not necessarily reflect the view or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.

¿Por qué lloran los bebés?

Puede ser muy molesto cuando los bebés lloran.
Es normal que lloren, pero aquí hay algunos consejos para que lo hagan menos.

Información no muy divertida acerca del llanto

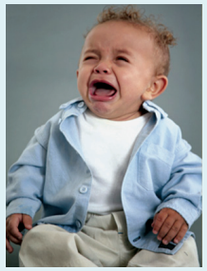
Todos los bebés lloran.

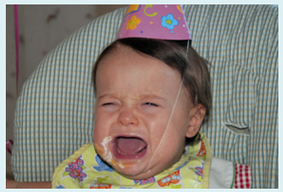
El llanto es molesto por una razón - para hacer que el encargado del bebé quiera ayudarlo.

Los bebés lloran por muchas razones, no solamente porque tienen hambre.

Cuando usted trata de ayudar al bebé puede tomar un rato para que él se calme. Los bebés necesitan un tiempo para responder.

En promedio un bebé de 6 semanas de edad llora alrededor de 2 horas por día.





Los bebés lloran cada vez menos mientras van creciendo.

Los bebés lloran por muchas razones

Algunas veces es fácil saber qué es lo que el bebé necesita (¡como puede ser un cambio de pañal!). Otras veces parece que no hay ninguna razón para que llore.

Busque estas señales para saber por qué su bebé está llorando...

Si su bebé tiene hambre, él quizás:

- Hace sonidos de succión
- Frunce sus labios
- Pone sus manos cerca de su boca

Si su bebé necesita un descanso de lo que está pasando a su alrededor, él quizás:

- Se voltea o empuja
- Estira sus dedos
- Pone tensos los músculos de su cara y cuerpo

Muchas veces los bebés muestran algunas señales antes de empezar a llorar. Una buena manera de reducir el llanto es observar estas señales y ayudar a su bebé a estar más cómodo.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Why Do Babies Cry?** (brochure)
Size:	11 x 8.5
Paper:	70# matte text, white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	2-sided printing. Finished job folds to 5.5 x 8.5
DOH Pub #:	960-316