

Nota Especial Sobre el Llanto y los Cólicos:

Uno de cada cinco bebés sufre de cólicos: períodos prolongados de llanto intenso.



Cómo Reconocerlo:

- El bebé llora 3 horas o más al día, por lo menos 3 días a la semana.
- El llanto del bebé es muy intenso.
- El bebé no se puede calmar.

Cómo Dar Abasto:



- Envuélvalo **O** tibielo—envuélvalo apretadito en un pañal o cobija **O** póngalo en una tina con agua tibia.
- Movimiento—mézalo en un columpio infantil o en un cochecito o llévelo a pasear en el auto (siempre y cuando tenga correctamente instalada una silla de seguridad infantil). También puede mecerlo en un sillón.
- Susurro Grave—un sonido constante y continuo. Puede ser una canción o un susurro, el sonido de una aspiradora, un ventilador o la secadora de ropa.
- Chupete—casi siempre detiene el llanto inmediatamente pero puede que comience a llorar otra vez si pierde el chupete (Nota - también recuerde que el chupete puede interferir con la lactancia)
- Masaje—acueste al niño boca abajo y masajéele suavemente su espaldita (con aceite de bebé si hace falta).
- Pida Ayuda—llame al pediatra o a algún grupo de apoyo para los padres si se siente fuera de control y cree que puede hacerle daño al niño.



NO LLORES MI NIÑO*

No llores mi niño, no llores mi juez;
Que tu mami quiere tomar 20-10.
Si eso no funciona, tendré que buscar;
Alguien que me ayude y tome mi lugar.
Y si no se seca ya tu lagrimal;
Tu mami estará contigo hasta el final.

¡AUNQUE TE LLEVE 100 AÑOS!

Se canta al compás de la melodía de “Señora Santa Ana, ¿por qué llora el Niño?”

Traducido por Mirtha Castellano

*Adaptación de Partners in Parenting (Socios en la Crianza) - un programa de visitas al hogar para padres adolescentes, desarrollado por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada.

Llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia materna en la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada (702) 257-5583.

Regalo Especial de Mamá está patrocinado por el programa Food Stamps (cupones de alimentos). Estos cupones pueden ayudarle a cubrir las necesidades de dinero y le sirve como primera línea de defensa contra el hambre. Los cupones permiten que las familias de bajos ingresos puedan comprar alimentos nutritivos en tiendas autorizadas. Para más información sobre el programa Food Stamps en Nevada llame al: 1-800-992-0900, extensión 0500.

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en inglés), se prohíbe que esta agencia discrimine por razón de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencia política o incapacidad mental o física. Para plantar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y aparato de telecomunicación para los sordos). El USDA es una institución de igualdad de oportunidades y de empleo.

An EEO/AA institution



COOPERATIVE EXTENSION

Bringing the University to You

Fact Sheet-04-07

NO LLORES MI NIÑO

Cómo Lidiar con Niños Llorones

Por

Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.,
May Tang, R.D., C.L.C.



MOM'S SPECIAL GIFT



Con el llanto, los niños nos comunican sus necesidades—alimento, consuelo, alivio y seguridad. Algunos niños no lloran casi nada y otros lloran todo el tiempo. El que su bebé llora mucho no quiere decir que es usted un mal padre o mala madre o que su bebé es malo. Es muy importante recordar que los niños no lloran porque quieren molestarnos. Pero un niño llorón puede causar mucho estrés.

Si el niño no deja de llorar, no le pegue ni lo sacuda. Recuerde, los bebés no intentan molestarnos. Son muy pequeños para comprender y llorarán más si se enfadan con ellos. El maltrato, hasta jugando, puede lastimar permanentemente los huesos blandos acabados de formar, los órganos internos y el cerebro.

La mayoría de los niños tienen períodos regulares de intranquilidad durante el día. El saber cuándo es que su niño se pone intranquilo ayuda mucho—póngale más atención y trate de aliviar su propio estrés. A continuación le damos algunas sugerencias que esperamos le ayude a lidiar con niños llorones.



- **Mézalo**—Mézalo y deténgase, mézalo y deténgase una y otra vez mientras lo sostiene en sus brazos en posición vertical—esto lo calmará cuando esté intranquilo. Tome al niño y acúnelo en sus brazos en posición vertical mientras se mece continuamente (sin detenerse)—esto lo pondrá a dormir.



- **Envuélvalo**—Envuelva al niño en una cobija suave y tibia, dejando al descubierto solamente su cabeza. También, poner al bebé en un canguro que lo mantenga cerca de su pecho puede calmar mucho a un bebé que llora.



- **Cámblele la Ropa**—Trate de ver si el niño tiene mucha ropa puesta o no lo suficiente. Arréguele la ropa para que se sienta más cómodo.

- **Hágalo eructar**—Trate con delicadeza de hacerle eructar para ver si lo que le molesta es un gas en el estómago.

- **Cure la rozadura en el área del pañal**—Quítele el pañal y acuéstelo encima de un pañalito impermeable. Untele una pomada de vitaminas A y D en sus nalguitas, seguido de maicena. Si la rozadura es muy severa, consulte con su médico.

- **Busque reemplazo**—Otras personas en el hogar pueden tomar su lugar de vez en cuando.



- **Dele un Chupete** – Para los bebés alimentados con biberón, el chupete suele servir de ayuda. Si está amamantando, su pecho va a ser siempre lo que lo calme más. Asegúrese de que le haya bajado la leche antes de darle un chupete al bebé. Para la tercera o cuarta semana de amamantar, ya le puede dar un chupete a su recién nacido si lo necesita.



- **Emplee Sonidos**—Grabe el llanto del niño y cuando él llora, deje que escuche la grabación. Algunos niños dejan de llorar para oírse a sí mismos. Cántele, déjele oír el sonido de la secadora de ropa o cualquier otro sonido monótono a ver si se calma.

- **Intercambio de "Babysitting"**—Averigüe si hay alguna vecina o familiar de confianza que pudiera cuidar al bebé para que usted pueda salir y descansar. Después, usted puede devolverle el favor cuidándole el niño a ella.

- **Un Masaje para el Bebé**—Aparentemente, relaja al niño y a los padres.



- **Emplee una Niñera**—Busque niñeras responsables en quienes usted puede confiar. Aunque sale caro, vale la pena por la libertad y paz mental que le proporciona.

- **Tómese un Descanso de 20 - 10**—Si el niño ha estado llorando sin cesar, revíselo para asegurarse de que no existe ningún problema físico. Si continúa llorando, cárguelo y mézalo por 20 minutos. Póngalo de nuevo en la cuna por 10 minutos mientras usted descansa. Repita lo anterior si es necesario.

- **Más que Nada ¡Animese!**—Los primeros tres meses son los peores. Si satisface las necesidades del bebé ahora, lo más probable es que para el cuarto mes ya el niño se haya calmado.