

**Puntos clave para todos los cuidadores:**

# Llanto

Los bebés pueden llorar por horas y seguir estando sanos y normales. Un bebé que llora puede tener hambre, el pañal sucio o estar muy cansado.

**¡No sacuda ni apriete al bebé!**



Si se siente frustrado, está bien dejar al bebé seguro en una cuna.

## 5 Formas de calmar a un bebé que llora:

1. Envolverlo
2. Sostenerlo de costado
3. Susurrarle o reproducir un ruido blanco
4. Mecerlo
5. Ofrecerle un chupete



## Signos de que es posible que deba tomarse un descanso:

1. Mandíbula apretada
2. Sentir calor en el cuello o la cara
3. Temblores
4. Pulso acelerado



## Cálmese:

1. Deje al bebé recostado
2. Practicar la respiración
3. Diálogo interno

