

## El Periodo del Llanto MORADO

- M** El llanto alcanza su punto **máximo** alrededor de los 2 meses y luego disminuye hasta el mes 5
- O** El llanto comienza y termina **inesperadamente** sin razón o motivo aparente
- R** El bebé se **resiste** a calmarse no importa lo que intentes
- A** El bebé **pareciera tener dolor** aun cuando realmente no lo tiene
- D** El llanto **dura** 5 o más horas por día
- O** El bebé puede llorar más al final de la tarde y **en la noche**

*El período de llanto MORADO es un frase y acrónimo desarrollado por Dr. Ronald Barr, un pediatra, para ayudar a los padres a entender mejor una parte normal del desarrollo de cada bebé entre los 2 y 5 meses. La palabra "período" se utiliza para denotar que este tiempo de llorar tiene un principio y un fin, la frase reemplaza el término ambiguo "cólico."*

*Fuente: purplecrying.info*

### Métodos Relajantes

- **La interacción humana es importante para los bebés.** La voz y las figuras humanas son típicamente más relajante en los primeros meses, luego las versiones humanas de sonidos y visiones se vuelven cada vez más eficaces.
- **Cambiar de posición a menudo es relajante.** Muy a menudo eso significa mover al bebé de una posición acostada a su hombro.
- **La repetición de imágenes, sonidos o toques en un ritmo puede ser más relajante.** Una canción de cuna tiene un ritmo, al igual que la forma en que a menudo una madre le habla a su bebé con un tono alto y suave. Combinando estas sensaciones (por ejemplo, leerle un libro a su bebé mientras lo sostiene) puede ser aún más efectivo.
- **El "ruido blanco"** puede ser útil. Las fuentes de ruido blanco incluyen la aspiradora, la secadora y las aplicaciones de ruido blanco. Muchos padres también encuentran que viajar en el auto calmará a su bebé.
- **La cercanía** que brinda sostener a su bebé a menudo es relajante.
- **Cargue a su bebé.** Hacerlo combina muchos principios, que incluyen: cambiar de posición; proporcionando estimulación y cercanía humana; ofreciendo la combinación de sensaciones, incluyendo tacto, sonidos y vistas; y la introducción del ritmo. Muchos padres encuentran que cargar a su bebé en una mochila u otro cargador es particularmente útil.
- **Otras técnicas relajantes probadas y verdaderas** incluyen bañar al bebé; balanceo; amamantamiento; permitir al bebé chupar un chupete, su propio dedo o tu dedo; contacto piel con piel; y contacto visual.

**No estas solo. Estamos aquí para ayudar.**