



quieromicama.com

 [@quieromicama](https://www.instagram.com/quieromicama)

 [/quieromicama](https://www.facebook.com/quieromicama)

Guía para familias

La hora bruja: qué es, por qué pasa y cómo sobrevivirla



Tiene nombre y le pasa a casi todos

La hora bruja es ese momento del día, generalmente al final de la tarde o al anocheecer, en que el bebé llora mucho, está irritable y parece imposible de calmar.

Lo que hay que saber

🕒 Suele aparecer entre las 6 y las 12 semanas de vida.

😭 El llanto se concentra en un pico vespertino, casi siempre entre la tarde y la noche.

💖 Es un comportamiento esperado y frecuente, no una señal de que algo está mal.



Lo que está sucediendo en su cuerpo

El cuerpo y el sistema nervioso del bebé todavía están aprendiendo a regularse. No es capricho, es desarrollo.

¿Por qué ocurre?

- Al final del día, acumula estímulos que todavía no sabe procesar.
- Su sistema nervioso se sobreexcita y el llanto es la forma de descargarlo.
- Puede coincidir con hambre, cansancio acumulado o necesidad de contacto.



Qué hacer en el momento



No hay una fórmula mágica, pero sí herramientas que suelen calmar el pico de llanto.

Contacto y movimiento

- Cargarlo en brazos, pegado al cuerpo.
- Mecerlo con movimiento suave y rítmico.
- Caminar con él en brazos o en cochecito.

Sonido y ambiente

- Ruido blanco (secador, aspiradora, app de sonidos).
- Bajar la luz y reducir estímulos visuales.
- Hablarle en voz baja y constante.

Cambio de escenario

- Salir, aunque sea unos minutos.
- Un paseo corto en auto o cochecito.
- Un baño tibio puede ayudar a resetear.

Mitos comunes de la hora bruja

Desmitificando desde un enfoque respetuoso



✗ Mito

“Si llora tanto, algo le duele o está enfermo”

“Es por hambre, hay que darle de comer todo el tiempo”

“Si lo cargás tanto se va a acostumbrar mal”

“Tiene que aprender a calmarse solo”

“Si nada funciona, estás haciendo algo mal”

✓ Realidad

El llanto vespertino intenso es **frecuente y esperado** en esta etapa, sin que indique un problema de salud. Si hay fiebre u otros signos, ahí sí conviene consultar al pediatra.

A veces el hambre influye, pero alimentar en exceso no resuelve la hora bruja y puede generar más malestar.

El contacto en este momento **no malacostumbra**: le da seguridad mientras su sistema nervioso aprende a regularse.

A esta edad, el bebé **todavía no puede autorregularse**. Necesita tu ayuda para bajar la intensidad.

Muchas veces **nada calma del todo** y no es por algo que hiciste. Es parte del proceso.

Tiene fecha de vencimiento

La hora bruja no es para siempre. Es una etapa transitoria del desarrollo

- Suele empezar alrededor de las **2-3 semanas de vida**.
- Llega a su **pico** entre las 6 y las 8 semanas.
- En la mayoría de los casos, **disminuye** notablemente **hacia los 3-4 meses**.



Cuidarte a vos también es parte de esto

Algunas ideas para esos momentos

- Turnarse con otro adulto si es posible, aunque sea 10 minutos.
- Si sentís que te supera, dejarlo un minuto en un lugar seguro y respirar.
- Pedí ayuda: es parte de criar acompañada.
- El cansancio y la frustración que sentís son válidos.

Te compartimos una **guía de profesionales** a los que podés acudir por ayuda:

Lucila Pistiner
Consultora en Sueño Infantil
@lu.pistiner
www.lucilapistiner.com

Dra. Jimena Le Bellot
Médica pediatra
@soymamaypediatra
www.cursos.soyamaypediatra.com

Dr. Federico Díaz
Médico pediatra
@elpediatra_fede
www.el-pediatra-fede.tiendup.com

Yeya | Consultora de Sueño Infantil y Lactancia
@soyesamama
www.clases.soyesamama.com

Ana Mer Gallo
Estimulación, Sueño Infantil y Maternidad
@anamergallo

Dr. Diego Montes de Oca
Pediatra
@drdiegomontesdeoca

Dra. Melisa Jurozdicki | Pediatra
@pediatra.mel

No existe una forma perfecta de atravesar la hora bruja, pero sí algo en común:  se atraviesa con paciencia, contención y un entorno que acompañe.

Si esta guía te llegó en un momento difícil, compartila con otra familia que la esté pasando. Compartir información también es una forma de cuidar.





quieromicama.com

 @quieromicama

 /quieromicama