

Los Bebés Lloran → Este es mi plan (Comparta su plan con todas aquellas personas que cuidan de su bebé)

El nombre de mi bebé es:

Todos los bebés lloran, unos más que otros. **El llanto es el lenguaje del bebé.** Cuando mi bebé llora, quizá se sienta sola, o tenga miedo; tal vez esté cansada o incluso puede llorar por razones que no podemos adivinar. Por eso, si mi bebé llora, estas son algunas cosas que podemos hacer:

1 Primero, revise las necesidades físicas del bebé:

- ¿Tiene hambre?
- ¿Necesita eructar?
- ¿Su pañal está sucio o muy mojado?
- ¿Tiene mucho frío, o mucho calor?
- ¿Presenta señales de enfermedad? (Vómito o fiebre) Busque ayuda médica inmediatamente si tiene alguna preocupación.

 ¡Los Bebés Lloran.
Diseñe un plan!

El proyecto descrito fue patrocinado por la Beca Número H25MC00145 de la Administración de Servicios y Recursos de Salud (HRSA) una división operativa del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Su contenido es responsabilidad exclusivamente de su autor y no necesariamente representa el punto de vista oficial de la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

2 He comprobado las **Técnicas para Calmar al Bebé** que funcionan mejor para mi bebé. (Por favor marque las que prefiera.)

- Arrópelo
- Ponga melodías de relajación
- Intente mecer suavemente al bebé
- Déle un paseo en su carriola
- Coloque al bebé en su asiento y salgan a dar una vuelta en el auto
- Otra

A veces, cuando ninguna técnica funciona, **mi bebé disfruta:** (Por favor escriba su mejor solución.)

Es más importante permanecer calmado que callar al bebé. Algunas veces los bebés lloran por razones que no vemos. Cuando esto sucede, es normal sentirse frustrado, pero **¡nunca sacuda a un niño!**

3 **Para permanecer en calma intente:**

- Salir a respirar aire fresco
- Respire profundamente por varias ocasiones
- Cuente hasta 100
- Refresque su cara con agua o tome un baño
- Haga ejercicio. Haga sentadillas o suba y baje las escaleras unas cuantas veces.

4 También puede intentar las siguientes **técnicas para afrontar el llanto del bebé:**

- Coloque al bebé en un lugar seguro, como su cuna, y regrese a revisarlo cuando esté más calmado
- Llame a un amigo o vecino
- Llame al médico si el llanto dura más de tres horas
- Otra

Voy a llamar a las siguientes personas si necesito ayuda. El primer nombre en la lista es mi amigo o vecino. (Por favor escriba su primer nombre y número de teléfono)

Me comprometo a mantener seguro a mi bebé.

Firma: _____

Fecha: _____

Firma: _____

Fecha: _____

 **Tome un descanso.
Nunca sacuda a un bebé.**



 ¡Los Bebés Lloran.
Diseñe un plan!

Crying  Baby
Plan.org



¿QUE PUEDEN HACER LOS PADRES?

Revisar las necesidades básicas del bebé:

- ¿Es hora de darle de comer?
- ¿Necesita eructar después de comer?
- ¿Es momento de cambiarle el pañal?
- ¿Tiene mucho calor?...¿está muy empalmado?
- ¿Tiene frío?...¿Necesito arroparlo?
- ¿Hay alguna señal de que su bebé está enfermo? (Fiebre, vómito) Busque ayuda médica de inmediato si le preocupa que su bebé pueda estar enfermo.



ELIJA CON INTELIGENCIA A QUIEN CUIDARÁ DE SU BEBÉ

Antes de dejar a su bebé con otra persona, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Esta persona quiere cuidar a mi bebé?
- ¿He tenido oportunidad de ver a esta persona con mi bebé antes de retirarme?
- ¿Es esta persona buena con otros niños?
- ¿Ha sido buen cuidador o cuidadora de otros niños?
- ¿Estará mi bebé en un lugar seguro con esta persona?
- ¿He revisado mi Plan ante el Llanto de mi bebé con esta persona?



**TOME UN DESCANSO,
NUNCA SACUDA A UN BEBÉ.**

¿QUE SUCEDE CUANDO SACUDE A UN BEBE?

**A veces las personas se sienten tan frustradas,
que pudieran sacudir al bebé cuando está llorando.**

Es importante comprender, **NADIE LO HACE INTENCIONALMENTE**; solamente sucede. Sacudir a un bebé, aún por un segundo, puede ocasionar heridas serias e incluso la muerte.

El síndrome del bebé sacudido/Traumatismo craneo-encefálico por maltrato, es un tipo de daño cerebral muy serio, que puede ocurrir cuando un infante o niño pequeño es sacudido violentamente, generalmente en respuesta a un llanto que parece no terminar. Los músculos del cuello del bebé no son tan fuertes para proporcionar apoyo a su cabeza. Visite www.preventshakenbaby.org para obtener mas información (sitio disponible en Inglés)

Sacudir a un bebé—o cualquier otro tipo de comportamiento violento—es una forma seria de abuso infantil que trae consecuencias muy serias también para el adulto.

**Para mayor información sobre el llanto de los bebés llame a:
Línea de Cuidado de Idaho 2-1-1 o visite 211.idaho.gov**

