

# Los Bebés lloran. No es culpa de usted. ¡Así que estén preparados!

## Cómo calmar a un bebé que llora

### Revise primero las necesidades físicas:

- ¿El bebé tiene hambre?
- ¿Sediento?
- ¿Necesita ser eructado?
- ¿Demasiado caliente o demasiado frío?
- ¿Tiene el pañal sucio?

### Busque señales de enfermedad o fiebre:

Si piensa que el bebé puede estar enfermo, busque asistencia médica inmediatamente.

### Haga su plan

Tomar una decisión consciente de nunca sacudir a un bebé y contar con un plan para enfrentarse con el desafío del llanto puede ayudar.



### Hable de su plan

También debe asegurarse que cada persona que cuide a su hijo/a sepa la mejor manera de calmar a su bebé. Pregúnteles qué van a hacer si se llegan a frustrar y como van a enfrentarlo. Asegurese de que sepan que siempre pueden llamarle a usted y pedir ayuda. **Recuerde, siempre se puede poner al bebé en un lugar seguro y alejarse por unos minutos.**



Únase a la lucha contra el Síndrome del Bebé Sacudido

# HAGA SU PLAN.

El llanto ocurre. Para enfrentar el llanto, mi plan es:

## 1. Escoja una Técnica Tranquilizadora

- Envuélvalo
- Use "sonidos blancos" o sonidos rítmicos como una aspiradora/lavadora
- Ofrézcale un chupete
- Cántele o platíquele

## 2. Escoja otra Técnica Tranquilizadora

- Mézalo o colúmpielo suavemente
- Lívelo a dar un paseo en el auto luego de colocarlo en una silla para autos
- Lívelo a pasear en su carriola
- Abrácelo muy cerca a usted y respire despacio y calmadamente

## 3. Escoja una Técnica para Lidiar

- Llame al doctor para pedirle apoyo o consejo médico
- Llame a un amigo o familiar para pedirle apoyo
- Pídale a alguien que venga y le dé un descanso
- Coloque al bebé en un lugar seguro como en una cuna, cierre la puerta y regrese cuando esté calmado

## 4. Añade su propia solución

---

---

**Hable con todos los que cuiden a su bebé y haga un plan para calmar a su bebe** y que hacer si no para de llorar. Recuerde, siempre se puede poner al bebé en un lugar seguro y alejarse por unos minutos.

Para aprender más sobre como calmar a un bebé que llora y sobre el Síndrome del Bebé Sacudido favor de visitar: [CalmACryingBaby.org](http://CalmACryingBaby.org)