

# Los Bebés LLORAN

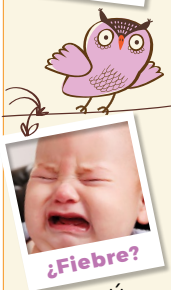


**E**l llanto del bebé es su forma de comunicarse y es un comportamiento normal. A veces los bebés lloran nomás y no hay nada que hacer al respecto. No es su culpa. El llanto sin parar es una provocación primordial para sacudir a un bebé. Que no lo tome desprevenido. Nunca está bien sacudir, tirar, golpear o lastimar a un bebé. ¿Qué puede hacer para prepararse? Tenga listo un plan para el llanto que pueda consultar si se frustra por un bebé llorando.

## Mantenga Excluya las siguientes razones por la calma. las que un bebé podría llorar:



- Pañal sucio o erupción por pañal
- Hambre
- Tal vez necesite eructar
- Con calor, con frío o le aprieta la ropa
- Cansado
- Enfermo o afiebrado



Si usted piensa que el bebé podría estar enfermo, llame a su proveedor de cuidado de salud

Tome la determinación de que jamás sacudirá a su bebé y tenga un plan para lidiar con el desafío del llanto

Únase a la lucha contra el traumatismo craneal por abuso/síndrome del bebé sacudido:

**Hable con todos los que cuiden de su bebé** y haga un plan para calmar a su bebé y qué hacer si no deja de llorar.

Línea de ayuda a la familia de Nebraska. Para todo problema. A todo tiempo.

CRIAR NIÑOS ES DIFÍCIL. ESTÁ BIEN PEDIR CONSEJOS.

**1-888-866-8660**

[www.nebraskafamilyhelpline.ne.gov](http://www.nebraskafamilyhelpline.ne.gov)

**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Hay más información sobre traumatismo de cráneo por abuso en el sitio web del



**Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nebraska** en:

[dhhs.ne.gov/MomAndBaby](http://dhhs.ne.gov/MomAndBaby)

Este proyecto es apoyado por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS) bajo los fondos de la beca de Salud Maternal e Infantil Título V. Esta información o contenido y conclusiones le pertenecen al autor y no se deben interpretar como la posición o política oficial de HRS; HHS o el gobierno de EE. UU, ni se debe inferir la aprobación de parte de estos.

# Prepare un plan CRY para el llanto

El llanto ocurre.

Para lidiar con el llanto, mi plan es:

## 1 Elija una técnica para **C**almarlo



- Envuelva al bebé, sostenga fuerte al bebé
- Use sonido blanco o sonidos rítmicos como una aspiradora o abanico
- Ofrezca un chupón
- Cante, hable al bebé o haga un siseo
- Meza al bebé suavemente o use un columpio de bebés
- Coloque al bebé en su silla para el auto y llévelo de paseo en el auto
- Salga a pasear al bebé en su cochecito

## 2 Elija un método de alivio (**R**elief)



- Coloque al bebé en un lugar seguro como una cuna, cierre la puerta y aléjese. Dese un descanso. Vuelva a revisar cada 5 a 10 minutos hasta que se detenga el llanto o usted se haya calmado
- Llame a una amistad, pariente o a alguien de confianza para que le dé apoyo o un descanso  
Nombre y teléfono \_\_\_\_\_  
Nombre y teléfono \_\_\_\_\_  
Nombre y teléfono \_\_\_\_\_
- Llame a su proveedor de cuidado médico

## 3 Discuta su (**Y**our) plan para el llanto



- Hable con todos los que cuidan a su bebé sobre las mejores formas para calmarlo. Pregúnteles qué harán si se frustran y cómo enfrentar eso
- Recuerde a todos los cuidadores que siempre pueden colocar al bebé en un lugar seguro y alejarse por unos minutos
- Dé instrucciones a los cuidadores de que le llamen antes de frustrarse y que pidan ayuda. Escriba aquí su nombre y teléfono:  
\_\_\_\_\_

**¡Nunca, nunca sacuda a un bebé!**