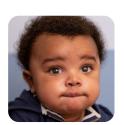
### Para MI seguridad, estas son algunas cosas que debería saber



MI cuna es un espacio seguro Si necesita un receso, mi cuna es la mejor opción y la más segura.



El llanto puede ser difícil de manejar. Está bien alejarse y calmarse. Solo asegúrese de que yo esté primero en un lugar seguro.





Cuando nada funciona,
iverifique mis
necesidades básicas!
¿Tengo hambre,
estoy mojado, cansado
o incómodo?

#### Cómo enfrentar la frustración

Algunos métodos que ayudan a enfrentar el cuidado de un niño que llora o está molesto son:

- Salir Dé un paseo con el bebé en el cochecito.
- Intentar meditar Use YouTube o una aplicación como 'Headspace' o 'Calm' para seguir un video de meditación.
- Llamar para pedir ayuda Llamar a un amigo o familiar puede ser de ayuda.
- Escuchar música Reproduzca sus canciones favoritas o busque una lista de reproducción divertida y alegre.
- Calmar la mente Trate de respirar profundamente, escribir un diario, colorear o armar rompecabezas para ayudar a relajar su mente.



Póngase en contacto



<u>(্রি) 501-830-</u>1464



www.archildrens.org



1 Children's Way, Little Rock, AR 72202

### Para MI seguridad

Cuidado con confianza: manejar el estrés del cuidado infantil con seguridad y facilidad



HOSPITALS • RESEARCH • FOUNDATION

# Está bien sentirse de esta manera

Sentirse molesto, enojado o abrumado cuando un bebé llora es normal. En lugar de dejar que esos sentimientos lo dominen, intente usar las ideas que aparecen en los códigos QR de abajo.







## Plan del cuidador para enfrentar el llanto

Esta guía ayuda a los cuidadores a aprender a calmar a los bebés y mantenerlos seguros, especialmente del síndrome del bebé sacudido.

#### Elija una técnica calmante



Puede intentar envolver al bebé en una manta y sostenerlo cerca de usted, cantarle una canción, mecerlo suavemente, ofrecerle un chupete o dar un paseo en auto con el bebé en el asiento infantil.

#### Elija un método de alivio



Puede poner al bebé en un lugar seguro, como en una cuna boca arriba, llamar a un familiar o amigo para que lo ayude o comunicarse con un médico o enfermero.

## Tómese su tiempo y reorganícese



Si comienza a sentirse molesto o abrumado, tómese un receso y haga algo que lo ayude a sentirse calmado. ¡Sus sentimientos son importantes!

#### Nunca sacuda al bebé



Sacudir a un bebé puede dañarle el cerebro, provocar convulsiones o incluso hacer que queden ciegos o sordos. También puede provocar otros problemas graves.

Cuando me siento estresado, mi plan es				
				_

#### Números que debe conocer

Control toxicológico - 800-222-1222		
Servicios de emergencia - 911		
Línea de ayuda nacional para padres		
y jóvenes - 1-855-427-2736		
Mi celular -		
Pediatra -		
Información de contacto en caso de		
emergencia:		
Nombre:		
Teléfono:		

#### **Fuentes:**

National Center on Shaken Baby Syndrome. (sin fecha)
Period of PURPLE Crying [Período de llanto hasta quedar
morado]. <a href="https://www.dontshake.org/purple-crying">https://www.dontshake.org/purple-crying</a>
Parents Anonymous. (sin fecha) Línea nacional de ayuda
para padres y jóvenes.

https://nationalparentyouthhelpline.org/