

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.

Está bien alejarse

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

MIS necesidades básicas son las más importantes

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

 501-830-1464

 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]. <https://www.dontshake.org/purple-crying>
Parents Anonymous. (sin fecha) Línea nacional de ayuda para padres y jóvenes. <https://nationalparentyouthhelpline.org/>