



## Después de la tormenta

### Consejos para los padres

Todos los bebés lloran. El llanto es la forma más eficaz que tienen los bebés para comunicar sus necesidades. Si su bebé no se calma, usted puede empezar a sentirse frustrado, enojado, impotente y angustiado. No importa cómo se sienta, asegúrese de tratar a su bebé con cuidado en todo momento. Nunca sacuda a un bebé o a un niño. Sacudir a un bebé puede causarle graves lesiones o incluso la muerte.

### Cómo conseguir ayuda

Llame a la línea telefónica nacional de prevención del abuso y maltrato infantil Childhelp (*Childhelp National Child Abuse Hotline*) al 1-800-4-A-CHILD



## Consejos para calmar a su bebé cuando esté llorando

A continuación encontrará algunas sugerencias para tranquilizar a su bebé, así como a usted mismo, cuando el niño esté llorando.

- ❑ **Trate de averiguar el motivo por el cual su bebé está llorando.** Asegúrese de que se hayan satisfecho todas las necesidades básicas de su bebé (alimentación, pañales, abrigo, etc.). También revise si hay signos de enfermedad o si su bebé tiene dolor, por ejemplo, fiebre o sarpullido debido al pañal.
- ❑ **Consuele a su bebé.** Acaricie al bebé en la espalda, arrúllelo suavemente, dele un chupete o un chupo para que se distraiga o hablele para que se tranquilice.
- ❑ **Salgan a dar una caminata o a pasear en coche.** Saque a pasear a su bebé en el cochecito o en un automóvil, **siempre y cuando sea seguro salir.** Siente siempre a su bebé en una silita de seguridad para niños en el asiento trasero del automóvil.
- ❑ **Haga una pausa para descansar.** Tómese un momento para relajarse y calmarse, así reducirá el estrés que siente.
- ❑ **Converse con alguien.** Hable con un buen amigo o con un familiar sobre cómo se siente. Esto le dará un descanso y le ayudará a calmarse.

Para obtener más información visite

<http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/CMP/default.htm>.