



Componentes Básicos para un Futuro Mejor

Recursos para asegurar que nuestros niños estén "AOK"



LOS BEBES SON FRAGILES. **NUNCA, NUNCA SACUDA UN BEBÉ**

Nunca, Nunca Sacuda o le Pegue a un Bebé: Le puede causar daño al cerebro, sangrado, ceguera o muerte.

Sacudiendo a un bebé le puede hacer un daño para toda la vida: Nunca es bueno sacudir al bebé; nunca juegue brusco; nunca hale o meza al bebé de los brazos o de las piernas.

¡Cómo sé Calma a un Bebé que Está Llorando!

Asegurese que el bebé no este:

- ✦ Mojado
- ✦ Tenga hambre o necesita erupcionar
- ✦ Tenga calor o frio
- ✦ Se sienta solo



Salga afuera a pasear al bebé en su coche

Los bebes necesitan que:

- ♥ Lo abracen a menudo
- ♥ Lo carguen a menudo
- ♥ Lo mezan suave
- ♥ Le den un chupon

Cuidar y darle atención a su bebé no es malcriarlo.

¡Como Ayudarse a Usted Mismo!

Si usted se siente que esta perdiendo el control, pnga al bebé suavemente en su cuna.

Pruebe algunos de los siguientes consejos para calmarse:

- ✧ Desahogue su enojo de una manera que no sea violenta. Sacuda un tapete, lave los platos o la ropa, o simplemente sientese a llorar libremente.
- ✧ Cierre los ojos y cuente hasta el numero 20
- ✧ Calmese, respire lento y profundamente varias veces
- ✧ No levante a su bebé hasta que usted no se sienta calmada/o.

Sea paciente. No tome el llanto del bebé como algo personal. Algunos bebes lloran, no importa lo que usted haga o trate para consolarlo.

Pida Ayuda. Pida la ayuda de su compañero. Llame a un amigo/a o familiar para que le ayude.

Llame al pediatra. Su médico le puede asegurar que su bebé este bien de salud. Pidale consejos de como consolar o calmar a su bebé.

Para mayor información, por favor visite el sitio Web del Departamento de Salud del Condado de Kane: kanehealth.com/aok.htm o llame al 630-208-3801



