

# MIENTRAS ESTAMOS FUERA...

## Notas para la niñera de la familia

Estandremos en: \_\_\_\_\_

Número de celular: \_\_\_\_\_

Estandremos en casa alrededor de las : \_\_\_\_\_

*En caso de una emergencia*

Dirección: \_\_\_\_\_

Si no puede comunicarse con nosotros, llame a \_\_\_\_\_ al \_\_\_\_\_

### Recuerde

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

### Reglas de la casa

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

## QUÉ HACER CON UN BEBÉ QUE LLORA

Recuerde, nada funciona todo el tiempo. Y eso está bien. Hay muchas otras cosas que puede intentar. El llanto **NO** significa que hay algo mal, ¡con usted o él bebé!

Es normal a veces sentirse frustrado(a). Si se siente frustrado(a), está bien poner al bebé en un lugar seguro, como su cuna. Se puede alejar por algunos minutos, respire profundo para calmarse, o llame a un amigo si lo necesita. Está BIEN. Asegúrese de ver al bebé cada 5 a 10 minutos

Intente algo sencillo:

1. Alimente al bebé. El hambre es a menudo la principal razón por la cual los bebés lloran.
2. Haga eructar al bebé. El gas puede ser muy doloroso.
3. Revise el pañal del bebé. ¿Es necesario cambiarlo?
4. Dele al bebé algo para chupar, como un chupón.
5. Mire al bebé a los ojos y sonría.

Consuele al bebé:

6. Envuelva al bebé cómodamente en una manta ligera. (Esto se llama envolver al bebé.)
7. Dele al bebé un baño con agua tibia. Quédese con el bebé todo el tiempo.
8. Masaje al bebé suavemente en la espalda, brazos o piernas.
9. Cante suavemente. En todo el mundo las personas cantan canciones de cuna a bebés que lloran.
10. Calme al bebé con palabras suaves como "Esta bien." (Esto puede ayudar a consolar a él bebé y a usted.)
11. Arrúllelo(la) en tono bajo inclinando su cabeza a la del bebé.

Distraiga a su bebé:

12. Use una aspiradora o lavaplatos para hacer "ruido uniforme." Esto puede distraer al bebé del llanto.
13. Meza al bebé en una mecedora. Esto puede relajarlos a los dos.
14. Empuje al bebé en un cochecito.
15. Ponga al bebé en un columpio para bebé con un movimiento lento y mecedor.
16. Coloque al bebé debajo de un móvil iluminado.
17. Baile lentamente sosteniendo al bebé... ¡y relájese