

LA CRIANZA ES DIFÍCIL

Usted no está solo/a

El llanto es una parte normal del desarrollo del bebé, pero puede ser frustrante para los padres. Puede hacer que ambos pierdan el sueño y pongan a prueba su paciencia. También puede encontrar que sean difíciles los pasos importantes para dormir con seguridad cuando usted y su bebé están cansados. Esto es normal y no está solo/a.

Tenga en cuenta estos consejos cuando acueste a su bebé para dormir la siesta o por la noche.



Su bebé pueda llorar mucho, hasta que tiene alrededor de 5 o 6 meses.

A veces, es posible que su bebé no esté calmado; No es la culpa de usted.



Está bien poner a su bebé en un lugar seguro y tomar un descanso.

Cuando esté frustrado/a, deténgase, aléjese, espere a reaccionar a su bebé llorando cuando usted está tranquilo/a.



Haga un círculo de ayudantes para intervenir cuando necesita un descanso.

Sepa cuándo llamar a su círculo para pedir ayuda.



Las rutinas de acostarse pueden ayudarlos a usted y su bebé cuando usted está frustrado/a.

Léale un libro a su bebé antes de acostarlo.



Acueste a su bebé a la misma hora cada noche.



Su bebé está más seguro durmiendo boca arriba.

La habitación de su bebé debería tener luz tenue y una temperatura entre 68 y 72 grados.



¡Los colchones firmes son los más seguros!

Mantenga a su bebé alejado del humo, incluidos los cigarrillos y el vapeo.



Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación puede hacer que sea más fácil alimentar y consolar a su bebé.

Su bebé duerme más seguro solo. Sin juguetes, sin cobijas, nada más que el bebé.



Para obtener ayuda con la crianza de los hijos,
llame a la línea de atención de Oklahoma (Oklahoma Warmline)
al 1.888.574.5437 o envíe un correo electrónico a warmline@health.ok.gov.