

# When baby can't stop crying...what can you do?

All babies cry. It is how they tell you they need something. A crying baby may:

- Be hungry or gassy.
- Have a wet or soiled diaper.
- Be sick or in pain.
- Be frustrated or bored.

Sometimes babies cry for no apparent reason. Sometimes babies can't stop crying no matter what you do. When this happens, feeling frustrated is normal.

Having a plan to cope with crying can help.



Here are some ideas you can try. Be sure to add your own ideas and the phone numbers of people you know can help you.

## To soothe the baby, I can...

- Check if he is sick or in pain.
- Feed her slowly and burp her often.
- Change his diaper.
- Take her for a walk.
- Wrap him in a blanket.
- Play soothing music.
- Run the vacuum.
- Gently massage her tummy or back.
- Snuggle him against my chest.
- Gently rock her.
- Sing, read, or talk softly.
- Put him in a baby swing.
- Carry her in a carrier or sling.
- Give him a warm bath.
- Encourage her to suck.
- Reduce noise, light, and movement.

**NEVER shake a baby** for any reason.

**Sometimes babies just need to cry.**

**Parents:** Please show this to everyone who cares for your baby.

Get your license to care—the special Celebrate Children license plate—at <http://wctf.state.wi.us>.

## To calm myself, I can...

- Gently put baby where he will be safe, like his crib, and leave the room for 10 minutes.
- Listen to music.
- Call a friend or relative.
- Take a shower or bath.
- Exercise
- Do housework—shake a rug.
- Read.
- Write down the 5 best things about myself.
- Write down the 5 best things about baby.
- Close my eyes and take deep breaths.
- Count to 100.
- Ask a friend to come and help.
- Talk to someone about my feelings.
- Concentrate on something like a crossword puzzle.
- Use positive self-talk such as “I can calm myself” and “the baby knows I am trying.”

## I can call anytime during the day...

### In an emergency, I can call...

Other ideas to soothe baby...

Other ideas to calm myself...



Remember, it's more important to stay **CALM** than stop the crying.

It's okay to ask for help.

**Babies cry. Have a plan.**



Provided by Wisconsin Children's Trust Fund  
110 East Main Street, Suite 614  
Madison, WI 53703  
608-266-6871 • <http://wctf.state.wi.us>

# Cuando el/la bebé no puede dejar de llorar... ¿qué puede hacer usted?

Todos los bebés y todas las bebés lloran. Es como pueden decirle a usted que necesitan algo.

Un/a bebé que llora puede:

- Tener hambre o gases.
- Tener un pañal mojado/sucio.
- Estar enfermo/a o tener dolor.
- Estar frustrado/a o aburrido/a.



A veces las y los bebés lloran sin motivo aparente. A veces no pueden dejar de llorar, haga lo que haga Usted. Cuando esto ocurre, es normal sentirse frustrado/a.

Tener un plan para manejar el llanto puede ayudar.



He aquí algunas ideas que pueden ayudarle. Asegúrese de añadir sus propias ideas y los números de teléfono de personas que usted sabe que pueden ayudarle.

## Para calmar al/la bebé, puedo...

- Cerciorarme si está enfermo/a o si tiene un dolor.
- Alimentarlo/a lentamente y ayudarle a eructar con frecuencia.
- Cambiarle el pañal.
- Llevarlo/a a dar un paseo.
- Envolverlo/a en una cobija (frazada).
- Tocar música tranquilizante.
- Echar a andar la aspiradora.
- Darle un masaje suave en el estómago o la espalda.
- Abrazarlo/a suavemente en mi pecho.
- Mecerlo/a suavemente.
- Cantarle, leerle o hablarle suavemente.
- Pasearlo/a en una carreola o envolviéndolo/a en un manto (sling) o rebozo.
- Darle un baño con agua tibia.
- Alentarlo/a a que succione el chupón (la chupeta).
- Reducir el ruido, la luz y el movimiento.

## Otras ideas para calmar a/l la bebé...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Para tranquilizarme, puedo...

- Dejar suavemente al/la bebé en un lugar seguro, como su cuna, y salir del cuarto durante diez minutos.
- Escuchar música.
- Llamar a un/a amigo/a o a una persona de la familia.
- Tomar un baño de regadera (ducha) o de tina.
- Hacer ejercicio.
- Hacer limpieza del hogar—sacudir una alfombra.
- Leer.
- Escribir las cinco mejores cosas sobre mí.
- Escribir las cinco mejores cosas sobre el/la bebé.
- Cerrar los ojos y respirar profundamente.
- Contar hasta 100.
- Pedirle a un/a amigo/a que venga a ayudarme.
- Hablarle a alguien sobre mis sentimientos.
- Concentrarme en algo como un crucigrama.
- Dialogar conmigo mismo/a (self-talk) positivamente... "Yo me puedo tranquilizar" y "el/la bebé sabe que estoy tratando de hacer bien las cosas."

## Otras ideas para tranquilizarme...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Puedo llamar a cualquier hora del día...

## En una emergencia puedo llamar al...

**NUNCA** agite un/a bebé por ningún motivo.

**Madres y padres de familia:**

Por favor muestren este documento a todas las personas que cuidan a su bebé.

Obtengan su licencia para cuidar—La placa especial para vehículos Celebrate Children en la página web <http://wctf.state.wi.us>.

**A veces los y las bebés... simplemente necesitan llorar.**



Recuerde: es más importante mantenerse **TRANQUILO/A** que parar el llanto.

**Está bien pedir ayuda.**

**Las y los bebés lloran. Tenga un plan.**



Distribuido por Wisconsin Children's Trust Fund  
110 East Main Street, Suite 614  
Madison, WI 53703

608-266-6871 • <http://wctf.state.wi.us>