

Operation  
**SAFE**  
Babies

# My Baby's Crying Plan:

## To soothe my baby I can try to:

- Check if baby has a wet diaper, is hungry, or running a fever
- Turn down the lights and play soft music
- Give baby a soothing bath
- Put baby in a baby swing
- Give baby a new perspective or position in my arms

If I need to calm down, I can put baby somewhere safe and step away.

**It's more important to stay calm than to stop the crying!**

And remember to NEVER shake an infant.

## People I trust and can call for help when my baby cries:

Name: \_\_\_\_\_

Phone Number: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Phone Number: \_\_\_\_\_

Name: 24-hour support from someone who understands

Phone Number: **1-800-CHILDREN**



A PROJECT OF

CareFirst



SCAN

Building hope for  
children & families  
in Northern Virginia

# Operación **Bebés** SEGUROS

## Plan Para Cuando Mi Bebé Está Llorando

### Lo que puedo hacer para calmar a mi bebé:

- Asegúrese de que su bebé no esté mojado, con hambre o con fiebre
- Baje las luces y ponga música suave
- Puede darle al bebé un baño relajante
- Ponga al bebé en un columpio para bebés
- Le puedo dar al bebé una nueva perspectiva con cambiar la forma en que lo sostengo

Si tengo que calmarme, puedo poner al bebé en un lugar seguro y alejarme.

**¡Es más importante mantener la calma que detener el llanto!**

Y recuerde NUNCA sacude a un bebé.

### La gente en quien confío y puedo llamar para pedir ayuda cuando mi bebé llora:

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Número de teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: 24 horas de apoyo de alguien que entiende.

Número de teléfono: **1-800-CHILDREN**



UN PROYECTO DE

CareFirst



SCAN

Construyendo la esperanza  
para niños y familias en  
Northern Virginia