Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas para Lágrimas

- A ver si tienen hambre
- A ver si necesitan eructar
- A ver si es necesario cambiar el pañal
- A ver si están enfermos
- Verificar si hay signos de gas
- Meza al bebé suavemente
- Camine al bebé
- Hable al bebé con voz baja
- Trate un pacificador
- Ponga el bebé en su cuna ó un lugar seguro y retirese por un poco tiempo
- Llame para ayuda

Para más información como prevenir el abuso para niños, llame 1-800-244-5373

*Para más información de **Prevent Child Abuse** Indiana, Visite www.pcain.org Para reportar el abuso de niños, llame 1-800-800-5556*

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte

Puntas Paras El Estrés

- Respire profundamente
- Vaya para caminar
- Hable a un amigo
- Quítese de la situación por un tiempo
- Ejercite regularmente (cheque con su doctor)
- Coma una dieta equilibrada
- Haga actividades que usted gusta
- Simplificar su vida
- Aprende a eliminar pensamientos que son negativos
- Evite fumando, el alcohol, la cafeína, y las drogas
- Tenga tiempo para usted
- Juntarse con grupos de soporte