

# SOOTHING, NOT SPOILING

**Babies cry to let you know they are hungry, cold, sick, bored, need to be changed, or need some loving company.**



Sometimes they just feel fussy. You can help them calm down by rocking, singing, rubbing their back, feeding, playing soft music, running a fan, giving a pacifier, turning down the lights, turning the TV off, or taking them to a quiet place. When you find something that helps to calm them, stick with it. When you feel overwhelmed by crying, ask someone to give you a break.

**Babies cry less as they get older.**

How you take care of them when they cry can make a difference for the rest of their life. When they cry hard and stay upset, it keeps them from learning. So pick them up and help them calm down. Holding or soothing babies frequently does NOT SPOIL them! It actually helps their brains grow.

# CALMAR, NO ES MALCRIAR

**Los bebés lloran para dejar saber que ellos están hambrientos, tienen frío, están enfermos, aburridos, necesitan que les cambien o necesitan compañía amorosa.**



Algunas veces ellos solo se sienten molestos. Usted puede ayudarles a calmarse al mecerlos, cantarles, sobar su espalda, alimentarlos, tocar música suave, poner un ventilador, darles un chupón, bajar la intensidad de la luz, apagar el televisor o llevarlos a un lugar tranquilo. Cuando usted encuentra algo que los calma, continúe haciendo eso. Cuando usted se siente abrumado por el llanto, pregunte a alguien que le dé un descanso.

Los bebés lloran menos conforme van creciendo. Como usted los cuide cuando lloran puede hacer la diferencia por el resto de su vida. Cuando ellos lloran fuerte y se mantienen molestos, les impide que aprendan. Así que, levántalo y ayúdalo a calmarse. Abrazar o calmar un bebé frecuentemente.

**¡NO ES MALCRIARLO!**  
**De hecho ayuda a su cerebro a crecer.**