

# LOS NIÑOS



**TE CANSAN**



**TE FRUSTRAN**



**TE IRRITAN**



**TE AGOBIAN**

**ES NORMAL**

**PERO NO TE DESQUITES CON UN NIÑO**

# CREA UN PLAN

# MI PLAN

Si estoy cuidando a mi niño y me siento abrumado, agobiado, enojado y/o agotado, haré lo siguiente:


## IMPORTANTE

### **Comparte tu plan**

Comparte tu plan con todas las personas que cuidan a tu niño y colócalo en un lugar visible. Sugiere a los otros cuidadores de tu niño que elaboren sus propios planes. Asegúrate de que saben que descargar su frustración físicamente contra un bebé o un niño puede causar lesiones graves y hasta la muerte. Diles que te llamen en cualquier momento si se sienten frustrados o si tienen dudas.

### **Recuerda que estás haciendo todo lo posible**

No siempre puedes conseguir que un bebé pare de llorar o controlar el mal genio de un niño. Si lo has intentado todo y no sabes qué más hacer, puedes sentirte satisfecho por haber hecho el intento.

**Si necesitas ayuda o sientes que ya no aguantas más, llama a la línea de crisis, abierta las 24 horas, al 1.800.584.3578, ingresa a [www.carecrisischat.org](http://www.carecrisischat.org) para chatear, llama al 911 o llama a la Línea de asistencia familiar de Parent Trust al 1.800.932.HOPE (4673)**

Adaptado de Have a Plan, 2004, Parent Trust for Washington Children Adoptado por el Children's Hospital and Regional Medical Center, DSHS del estado de WA, 2005, y el Distrito de Salud de Snohomish, 2014