

¡ Cómo Ayudarse a Usted Mismo !

Si usted siente que está perdiendo el control, baje al bebé **suavemente**. Entonces, pruebe algunos de los siguientes consejos para calmarse:

- Desahogue su enojo de una manera que no sea violenta. Sacuda un tapete, lave los platos o la ropa, friegue el piso, golpee una almohada, o simplemente siéntese a llorar libremente. No tiene nada de malo que uno se sienta frustrado—siempre y cuando no se desquite con el bebé.
- Cálmesese. Respire profundamente varias veces, cuente hasta 100, siéntese unos minutos hasta que se calme.
- Deténgase y piense ¿ por qué me siento tan enojada ? ¿ Es por el bebé o es por que el bebé simplemente es una excusa conveniente para su enojo ?
- Siéntese o acuéstese, cierre los ojos, piense en un lugar tranquilo por unos minutos.
- Llame a una amiga, pariente, o vecino para conversar sobre su frustración o para ver si alguien puede atender a el bebé por un momento.
- Haga algo para usted misma. Escuche música suave, haga ejercicio, tome una ducha o pase un tiempo en la tina.
- Escriba una lista con diez de sus mejores atributos. Escriba una lista con los diez mejores atributos del bebé.
- Póngase en contacto con Prevent Child Abuse Illinois (Prevención de Abuso de Niños, Illinois) al (217) 522-1129 ó visite por el internet al www.preventchildabuseillinois.org para información de cuidado y crianza de niños.

**Recuerde que el llorar no le hace daño a los bebés—
¡ las sacudidas sí !**

Este panfleto es posible por:

Abbott Laboratories
Altum Corporation
Flavia Moylan
State Farm Insurance Companies
Tidy International

Producido y distribuido por:

Prevent Child Abuse Illinois (Prevenga el Abuso de Niños – Illinois)
La Sección Estatal de Prevenga el Abuso de Niños – América
528 S 5th St., Suite 211
Springfield, IL 62701
(217) 522-1129 • fax (217) 522-0655
www.preventchildabuseillinois.org



**Prevenga el Abuso de Niños
Illinois**



**Sacudir
a un bebé
puede ser
MORTAL**

**Asegúrese de que
nadie sacuda a
su bebé**

¿Cómo calma usted a un bebé que esté llorando? Muchos padres y personas que cuidan a niños se frustran cuando nada parece dar resultado. Por lo consiguiente, su niño podría ser lesionado involuntariamente, o perder la vida.

Este folleto explica el Síndrome de Bebé Sacudido (SBS) y cómo mantener a su bebé fuera de peligro. Comparta esta información con cualquier persona que cuide a su bebé—amistades, parientes, niñeras, hermanos, y sobre todo cualquier persona que tiene poca experiencia o nunca ha cuidado a bebés o niños.

Asegúrese de que toda persona que cuide a su niño esté consciente de los peligros de las sacudidas. Dígalas que *nunca* sacudan a su bebé—usted podrá salvarle la vida de su bebé.

Síndrome de Bebé Sacudido

El Síndrome de Bebé Sacudido ocurre cuando un bebé o infante es sacudido enérgicamente. Los bebés de

tres a seis meses de edad son las víctimas más frecuentes, aunque el Síndrome de Bebé Sacudido puede afectar a niños de cualquier edad.

Trauma cerebral es la causa más frecuente de daños permanentes o la muerte entre los bebés y niños abusados—y las sacudidas son la causa de un número significativo de esos casos. Los músculos del cuello en los bebés son débiles y sus cerebros y tejidos conectivos son frágiles y subdesarrollados. Cuando se sacude a un bebé, el cerebro rebota dentro del cráneo, causando contusiones, sangrado, e hinchazón dentro del cerebro del bebé.

Las Sacudidas Pueden Ser Mortales

Uno de cada cuatro bebés que son sacudidos se muere como resultado de ser sacudido. Otras lesiones que duran toda la vida pueden ocurrir, incluyendo:

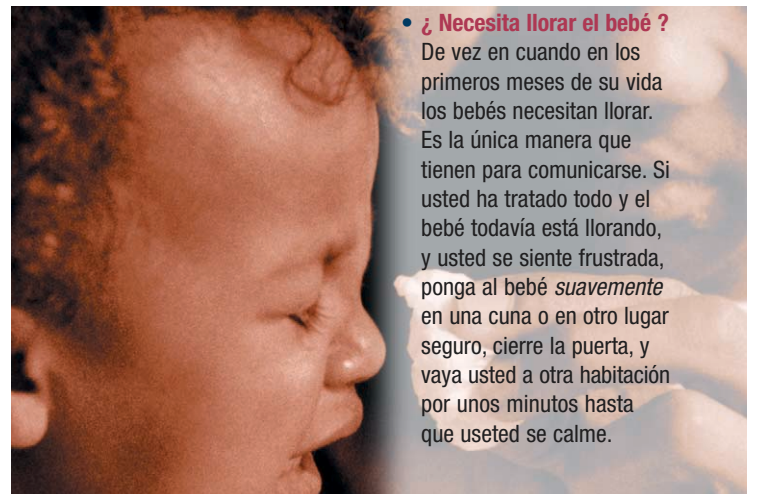
- daño al cerebro resultando en retraso mental
- impedimentos del habla o de aprendizaje
- lesión de la espina dorsal y parálisis
- parálisis cerebral
- convulsiones
- pérdida de audición
- ceguera total o parcial
- fracturas y dislocaciones de huesos

Cómo Se Calma a un Bebé que Está Llorando

Cuidar a un bebé puede ser difícil y frustrante. Muchos veces, lo más difícil es tratar de descubrir *por qué* el bebé está llorando. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a averiguarlo. Ponga esta lista en el cuarto de su bebé, para recordarle a todas las personas que cuidan de su bebé.



- **¿ Tendrá el bebé hambre o necesita eruptrar ?** Dele de comer lentamente y hágalo eruptrar a menudo.
- **¿ Necesita el bebé que le cambien el pañal ?** Revise el pañal del bebé para ver si necesita cambiárselo o ajustárselo.
- **¿ Tendrá frío o calor el bebé ?** Toque la cebecita del bebé, si está sudando o se siente demasiado fresco, vístalo o desvístalo, según el caso.
- **¿ Podría tener fiebre, dolor de oído, de dientes, salpullido, o picadura de insectos ?** Llame a su doctor o clínica para consejos.
- **¿ Necesitará el chupón el bebé ?** Guíe los dedos del bebé o un chupón a la boca.
- **¿ Necesita que lo abracen ?** Los bebés necesitan que los carguen a menudo. El contacto físico y estar en brazos ayudan al bebé a desarrollarse tanto física como mentalmente.
- **¿ Estara cansado o sobreestimulado ?** Apague los ruidos ambientales, como la televisión o la radio. Baje las luces. *Suavemente* acueste el bebé en su cuna.



- **¿ Necesita llorar el bebé ?** De vez en cuando en los primeros meses de su vida los bebés necesitan llorar. Es la única manera que tienen para comunicarse. Si usted ha tratado todo y el bebé todavía está llorando, y usted se siente frustrada, ponga al bebé *suavemente* en una cuna o en otro lugar seguro, cierre la puerta, y vaya usted a otra habitación por unos minutos hasta que usted se calme.

Sacudir a un bebé puede ser MORTAL

Asegúrese de que nadie sacuda a su bebé