

Cómo **calmar** a un bebé... y **calmarse** a si misma



Sacudir a un bebé en un momento de frustración puede causar daños graves o la muerte. Al sacudir a un bebé, la cabeza sacude un lado a otro rápidamente haciendo que el cerebro de golpe en repetidas ocasiones contra el cráneo. Es normal sentirse frustrado o estresado por el llanto de un bebé. Los desencadenantes comunes de sacudir a un niño incluyen el control de esfínteres, la mala conducta percibida y llorando. **La frustración y la fatiga de ser padre pueden hacer que te sientas como si estuvieras a punto de perder la calma. No lo hagas.**

¿Que ocurre cuando se sacude a un bebé?



Debido a la debilidad del cuello y los músculos de los bebés, violenta o sostenida agitación puede conducir a:

- ◆ Cese de la respiración y los latidos del corazón
- ◆ Irritabilidad extrema
- ◆ Convulsiones
- ◆ Brazos y piernas flácidos
- ◆ Disminución del nivel de conciencia y vómitos
- ◆ Y más

Los niños de cualquier edad pueden morir a causa de la sacudida sufrida. Si usted sabe o sospecha que su bebé ha sido lastimado desde cuando se le sacude, **lleve el bebé al hospital inmediatamente.**

Cuando su bebé no deja de llorar, por favor trate de:

- Asegúrese de que su bebé no esté mojado,** con hambre o con fiebre
- Mientras está sentado, **mantenga a su bebé a través de sus muslos** y déle palmaditas en su espalda suavemente
- Lleve al bebé a pasear** en un cochecito
- Tome un descanso y aléjese.** Asegúrese de que el bebé está a salvo en la cuna o en el corral y aléjese por unos minutos. Relájese, respire, aléjese y llame a un amigo
- Baje las luces** y ponga música suave
- Ponga al bebé en un piso plano** para ver si está cansado de estar en sus brazos
- Compruebe si la ropa del bebé le pellizca** o le apreta
- Ponga al bebé en un columpio para bebés**
- RECUERDE: es más importante mantener la calma que detener el llanto!**

TIP: Llene la tarjeta **“Mi Bebé Está Llorando”** en la página siguiente para la próxima vez que necesita calmar al bebé.



Encuentre mayor información para padres en internet en
www.scanva.org/prc

SCAN
Building hope for children & families
in Northern Virginia


ALLIES IN PREVENTION
COALITION
An initiative of SCAN of Northern Virginia

Plan Para Cuando Mi Bebé Está Llorando

Tenga un plan en marcha para cuando se sienta frustrado. Escriba los nombres de unas personas que puedan llamar en busca de ayuda cuando el bebé está llorando. ¡A veces una perspectiva fresca es todo lo que necesita!



RECORTE LA TARJETA DE ABAJO Y COLÓQUELA EN ALGÚN LUGAR QUE SE VEA FÁCILMENTE CUANDO EL BEBÉ LLORA.

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
- Déle a 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 sacuda a un bebé.

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

Nombre: _____

Númerodelteléfono: _____

Nombre: _____

Númerodelteléfono: _____

Nombre: 24 horas de apoyo de alguien que entiende.

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



Building hope for children & families
in Northern Virginia



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Encuentre mayor información para padres en internet en
www.scanva.org/prc