



Aprenda más sobre el trauma de la cabeza

Cómo calmar a un bebé y calmarse a sí mismo

Sacudir a un bebé en un momento de frustración puede causar daños graves o la muerte. Es normal sentirse frustrado o estresado por el llanto del bebé. La frustración y la fatiga pueden hacerle sentir como si estuviera a punto de perder la calma. No lo haga.

¿Qué sucede cuando alguien sacude a un bebé?

Debido a que los músculos del cuello son débiles, la sacudida violenta o sostenida puede causar:

- cese de la respiración y los latidos del corazón
- convulsiones
- flojera en los brazos y las piernas
- disminución del nivel de conciencia y vómitos
- pérdida de visión y audición
- y más

Los niños de cualquier edad pueden morir al ser sacudidos. Si usted sabe o sospecha que su bebé ha sido lesionado por haber sido sacudido, llévelo de inmediato al hospital.

¡RECUERDE: es más importante mantenerse calmado que detener el llanto!

¿Qué puedo hacer cuando mi bebé no deja de llorar?

- Asegúrese de que su bebé no esté mojado, hambriento o con fiebre.
- Siéntase y sostenga a su bebé entre sus muslos y suavemente palmea la espalda del bebé.
- Pasea el bebé en un cochecito.
- Tome un descanso y aléjese. Asegúrese primero de que el bebé esté seguro en la cuna. Luego aléjese por algunos minutos.
- Relájese, respire y llame a un amigo.
- Baje las luces y ponga música suave.
- Coloque al bebé en el piso para ver si está cansado de estar en brazos.
- Verifique si la ropa del bebé está pellizcando o apretada.
- Ponga al bebé en un columpio

Ser padres de familia puede ser difícil
¡Pedir ayuda puede ser fácil!

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia



**ALLIES IN PREVENTION
COALITION**

An initiative of SCAN of Northern Virginia

Para obtener más información visite scanva.org/prc