



## CÓMO CALMAR A UN BEBÉ QUE ESTÁ LLORANDO

Primero revise si tiene alguna necesidad física:

- ¿El bebé tiene hambre?
- ¿Tiene sed?
- ¿Necesita eructar?
- ¿El bebé tiene demasiado calor o demasiado frío?
- ¿Tiene el pañal sucio?

Revise si hay señales de enfermedad o fiebre:

Si usted piensa que su bebé está enfermo, busque atención médica inmediatamente.

### Voy a hacer un plan

Tome conscientemente la decisión de nunca sacudir a un bebé. Le puede ayudar contar con un plan de afrontamiento con el reto del llanto de un bebé.



Use el lado reverso de este cartel para hacer un plan. Manténgalo a la mano para usted y quienes cuidan a su hijo o visite: [CalmACryingBaby.org](http://CalmACryingBaby.org)

### Hable sobre su plan

Asegúrese de hablar con los cuidadores de su bebé acerca de la mejor manera para calmar a su bebé.



## NUNCA SACUDA A UN BEBÉ

Mantenga esto como referencia para todos que cuiden a su bebé.

## SHAKEN BABY SYNDROME PREVENTION

En colaboración con nuestros socios, Children's Hospital Colorado y Kempe Center, hemos embarcado una campaña para vencer al Síndrome de Bebé Sacudido empezando aquí en Colorado.

Sea parte de la solución. Tome un momento para que juntos, enfrentemos la forma de abuso infantil más prevenible. Juntos, podemos asegurarnos de que cada niño esté a salvo del peligro de ser sacudido.

Para aprender más acerca de cómo calmar el llanto de un bebé y conocer más sobre el Síndrome de Bebé Sacudido visite: [CalmACryingBaby.org](http://CalmACryingBaby.org).

En la línea telefónica ParentSmart Healthline de Children's Hospital Colorado siempre hay alguien disponible a recibir su llamada. Las enfermeras pediátricas están disponibles las 24 horas al día, los 7 días a la semana para responder a sus preguntas. Llame a la línea de ParentSmart al 720-777-0123.



Children's Hospital Colorado

First 1,000 Days

### Fussy Baby Network® Colorado

Todos los bebés lloran pero algunos más que otros. Fussy Baby Network Colorado es un programa para padres que tienen preocupaciones acerca de la inquietud de su bebé durante su primer año de vida. El equipo de Fussy Baby está disponible para hablar por teléfono vía nuestra línea "Warmline" para escuchar, ofrecer apoyo y recursos.

Llame a 877-6-CRYCARE (1-877-627-9227) o visite: [FussyBabyNetworkColorado.org](http://FussyBabyNetworkColorado.org)

Darse cuenta del abuso o negligencia infantil no siempre es fácil. Llamar sí lo es.

La línea telefónica de Colorado Child Abuse and Neglect está diseñada para facilitar un número de teléfono gratuito, estatal, y fácil de recordar para quienes sospechen del maltrato o negligencia infantil. Llame al 1-844-CO-4-Kids o 1-844-264-5437.

© 2016 Children's Hospital Colorado



EN ESTE MOMENTO VOY A PEDIR AYUDA.

Prevención del Síndrome de Bebé Sacudido



**EN ESTE  
MOMENTO  
RECORDARÉ QUE  
ES SOLO UN BEBÉ.**

## Es NORMAL que un bebé lllore y es NORMAL sentir frustración cuando no deja de llorar.

A veces, en el momento, podría sentir que va a perder el control. **En ese momento, no sacuda al bebé.**

No importa que tan difícil se pone o que cansado y frustrado usted se sienta, sacudir a un bebé, acostarlo bruscamente o aventarlo NUNCA es la respuesta. En vez, cálmese y tranquilice a su bebé.

### ¿POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?

Los bebés se comunican llorando. Lloran para expresar su:

- hambre o sed
- cansancio
- incomodidad
- necesidad de un pañal limpio
- sensación de enfermedad o acumulación de gas
- temor o soledad
- frustración
- dentición
- necesidad de eructar
- cólico

Algunos bebés lloran antes de acostarse a dormir o tomar su siesta. A veces, la respuesta es tan sencilla como alimentarlo o cambiarle el pañal. En otras ocasiones, pareciera que el llanto continuara para siempre y nada ayuda para detenerlo. Es normal que algunos bebés lloren hasta por varias horas al día.

**CalmACryingBaby.org**

Sacudir a un bebé puede causar un grave daño cerebral, ceguera, pérdida auditiva, problemas de aprendizaje, desorden de convulsivos, parálisis cerebral y hasta muerte.

### ¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE SACUDE A UN BEBÉ?

Nadie hace planes de sacudir a un bebé pero al hacerlo, aun por un segundo, puede causar graves lesiones o incluso la muerte.

**El Síndrome de Bebé Sacudido** es un tipo de lesión cerebral seria que puede ocurrir cuando a un bebé o niño pequeño se le sacude violentamente. Los músculos en el cuello de los bebés no están tan fuertes como para proporcionar mucho apoyo a su cabeza grande. Cuando alguien sacude vigorosamente a un bebé, su cerebro se golpea repetidamente dentro del cráneo causándole una lesión cerebral.

**Sacudir a un bebé - o cualquier otro tipo de comportamiento violento - es una forma grave de abuso infantil con severas consecuencias tanto para el niño como para el adulto.**

## HAGA UN PLAN.

Sepa qué hacer y qué evitar cuando su bebé lllore. Cuando se sienta frustrado, abrumado o enojado:

### 1 Seleccione una técnica para calmarse

- Envuelva al bebé
- Use ruido blanco o a los sonidos rítmicos como una aspiradora o lavadora
- Ofrézcale un chupete
- Cántele o háblele a su bebé
- Meza o columpie suavemente al bebé
- Ponga al bebé en una silla infantil y llévelo a pasear en el automóvil
- Lleve al bebé de paseo en su carriola
- Sostenga al bebé respirando tranquila y lentamente

### 2 Seleccione una técnica de afrontamiento

- Llame al pediatra para recibir apoyo o consejo médico
- Llame a un amigo o pariente para recibir apoyo
- Pídale a alguien que venga para que usted se tome un descanso
- Ponga al bebé en un lugar seguro como una cuna, cierre la puerta y regrese cuando usted se haya calmado

Procure cada una de estas técnicas por unos minutos antes de intentar algo más. **Si nada parece funcionar, está bien dejar a su bebé en un lugar seguro (como una cuna o portabebés) y darse tiempo para calmarse.** Salga del cuarto. Sierre la puerta. Respire profundamente. Llame a un amigo o pariente.

**A quién vas a llamar si necesitas ayuda:**

Nombre/Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre/Teléfono: \_\_\_\_\_

**Para más información, visite: [CalmACryingBaby.org](http://CalmACryingBaby.org)**