

**Sacudir a su bebé,
por sólo unos segundos,
puede matarlo.**



¿Qué sucede si se sacude al bebé?

Muchos padres se disgustan mucho cuando su bebé no deja de llorar y a veces lo sacuden.

Sacudir con fuerza puede causar lesiones permanentes tales como:

- **Daño cerebral**
- **Ceguera**
- **Coma**
- **Incapacidad grave**
- **Retraso mental**
- **Muerte**

**Muchos padres
se disgustan mucho
cuando su bebé
no deja de llorar.**

Para obtener más ideas sobre
qué hacer si su bebé no deja de llorar:

**llame a la línea TALK Line al
415•441•KIDS
(415-441-5437)**

**Es una línea de crisis, gratuita
y confidencial para los padres
con asesoría disponible
las 24 horas del día.**

**Comparta esta información
con cualquiera que
cuida a su bebé
incluyendo a familiares
y niñeras.**

**San Francisco
Shaken Baby Syndrome
Proyecto de Prevención 2009**

California Pacific Medical Center

First Five San Francisco

Kaiser Permanente

Mount Zion Health Fund

San Francisco Foundation

*UCSF National Center of Excellence
in Women's Health*



**Nunca sacuda
a su bebé**

**Cómo calmar al bebé
que llora y llora**

Llanto

- Todos los bebés lloran. Es frustrante.
- El llanto no significa que sea usted mal padre.
- El bebé no está tratando de disgustarlo.
- ¡El bebé puede llorar hasta por 6 horas al día!
- Llorar no le hace daño al bebé.
- Llorar no causa lesiones cerebrales ni otros problemas de salud.
- El bebé llorará si hay gritos o peleas en casa. No pelee frente a su bebé.
- El bebé puede llorar si está demasiado cálido o muy frío, o si le están saliendo dientes.
- El bebé puede llorar sin motivo.
- Si está preocupado por su bebé, o si está enfermo o actuando distinto, consulte al médico de inmediato.

Cómo calmar al bebé

- Cámbiele el pañal.
- Déle de comer y hágalo eructar.
- Déle algo que pueda chupar.
- Frótele el estómago o la espalda.
- Ponga su mano sobre la piel del bebé.
- Envuelva ceñidamente al bebé en una frazada suave.
- Apague las luces.

El movimiento le puede ayudar:

- Meza en un vaivén al bebé.
- Póngalo en un portabebé y salga afuera a caminar.
- Meza al bebé suavemente en un columpio infantil.
- Llévelo de paseo en el cochecito o el auto. Use el asiento de bebé.

El sonido puede ayudar:

- Cántele al bebé.
- Diga, “shh” en la orejita del bebé en un tono más alto que el llanto.
- Prenda el radio, ventilador o aspiradora para producir un sonido tranquilizante mientras el bebé está en la cuna.

A veces, el bebé no deja de llorar:

- Deje que el bebé lllore.
- Cálmesese.
- Llame a la línea TALK al **(415-441-5437)**

Si se siente molesto o fuera de control:

No levante ni cargue al bebé.

Póngalo en la cuna de espaldas y salga de la habitación.

Tome un descanso:

- Respire profundamente y cuente hasta 10.
- Luego, cuenta hasta 20.
- Llame a algún amigo o vecino para que lo ayude.
- Salpíquese la cara con agua fría.
- Tome una ducha.
- Escuche música.
- Haga ejercicios.
- Tome una taza de café o de té.
- Llame al médico y pídale consejo.
- El bebé puede estar enfermo.
- Pídale a un familiar o amigo de confianza que cuide a su bebé.

Para obtener más ideas sobre cómo calmar a su bebé, llame a la línea TALK en cualquier momento, día o noche:

**415•441•KIDS
(415-441-5437)**

