

Su bebé puede haber sido sacudido si:

- Está irritable
- Duerme demasiado
- Está menos atento
- Está pálido o tiene la piel azulada
- Vomita
- No succiona ni traga bien
- Está inconsciente
- Tiene convulsiones
- No respira



Si cree que su bebé ha sido sacudido, no espere. Obtenga asistencia médica de inmediato.



Seattle Children's

HOSPITAL · RESEARCH · FOUNDATION

Línea de Servicios del Hospital Children's Consultas a Enfermeros Pediátricos
Llame al **(206) 987-2500** o al número gratuito **(866) 987-2500**. Todos los días, de 7 a.m. a 11 p.m., los enfermeros pediátricos le brindan información acerca de la salud, las enfermedades, la seguridad de los niños y la crianza. Se encuentran disponibles médicos y derivaciones a los servicios en la comunidad.
www.seattlechildrens.org



PARENT TRUST
FOR WASHINGTON CHILDREN

Línea de Ayuda para la Familia de Parent Trust
Llame al **1-800-932-HOPE (4673)**, número gratuito del Estado de Washington. La Línea de Ayuda para la Familia ofrece preparación e información para padres, derivaciones a servicios en la comunidad y apoyo para padres.
www.parenttrust.org



strengthening families
Washington State Department of Early Learning

Strengthening Families
Washington State Department of Early Learning

Fondo en Fideicomiso para Niños de Washington
Llame al **(360) 725-4414**
www.del.wa.gov/development/strengthening/default.aspx

Para ver un adelanto del video o para solicitar copias de la colección *Tenga un Plan* para padres primerizos, visite:
<http://www.del.wa.gov/development/strengthening/shakenbaby.aspx>

- o -

www.seattlechildrens.org

Have a Plan® 2004, White Noise Productions, Inc.
Fotografías, cortesía de Tom Collicott Photography

©Derechos reservados 2005 DSHS 22-578 SP (Rev. 11/12)



Frustración.



Es normal.



Tenga un plan.

Prevenición del síndrome de bebé sacudido

Nunca sacuda a un bebé

Nunca sacuda a un bebé

¿Se siente frustrado? Es normal

¡Todos los bebés lloran! Y está bien. Llorar es la manera que tiene el bebé para transmitir lo que necesita. Es normal que los bebés lloren de dos a cuatro horas por día. Pero a pesar de que usted sabe que llorar es normal, puede ser estresante.

Aprender a calmar un bebé que está llorando puede ayudarle a sentirse un mejor padre. Responder a las señales de su bebé también ayudará a que éste tenga un buen desarrollo.

Utilice la lista de control: Consejos para calmar a su bebé

- ✓ **¿Tiene hambre?** Déle de mamar o un biberón.
- ✓ **¿Tiene eructos?** Esto hace que su bebé se sienta mejor.
- ✓ **¿El pañal?** Asegúrese de que el bebé esté cómodo.
- ✓ **¿Está cansado?** Sosténgalo en sus brazos o arrúllelo.
- ✓ **¿Simplemente necesita llorar?** A veces el bebé necesita llorar para calmarse.
- ✓ **¿Está enfermo?** Controle la temperatura del bebé.
- ✓ **¿Está aburrido?** Puede mecerlo en la cuna, sáquelo a caminar o a dar una vuelta.
- ✓ **¿Hay demasiada actividad?** Lleve al bebé a un lugar más tranquilo.



Tenga un Plan

Todos los bebés lloran y un bebé llorando puede ser muy estresante. Por eso debería tener un plan. El plan le ayudará a permanecer tranquilo cuando probó todo pero su bebé sigue llorando. El plan cambiará a medida que su bebé cambie.

Cuídese usted mismo para así poder cuidar de su bebé. Estas actividades pueden formar parte del plan:

- **Respire.** Respire profundamente varias veces para así ayudar a reducir los sentimientos de enojo y tensión.
- **La regla de los 10 pies (3 metros).** Coloque a su bebé en un lugar seguro y aléjese 10 pies hasta que se haya calmado.
- **Haga una pausa.** Con suavidad, acueste al bebé boca arriba y haga una pausa.
- **Hable con alguien.** Llame a un amigo o pariente que lo escuche y comprenda. Podría servir de ayuda compartir sus pensamientos y sentimientos.
- **Salga a caminar con su bebé.** Una simple caminata alrededor de la cuadra puede ayudar a que tanto su bebé como usted se calmen.

Si necesita ayuda o su paciencia ha llegado a su límite, llame a:

- **911**
- Línea de Servicios del Hospital Children's al (206) 987-2500 o al número gratuito (866) 987-2500
- Línea de Ayuda para la Familia de Parent Trust al **(800) 932-HOPE (4673)**

Comparta su Plan

Comparta su plan con todos los que cuidan de su bebé. Aliente a las otras personas que cuidan de su bebé a que diseñen su propio plan. Asegúrese de que sepan que sacudir a un bebé puede causar lesiones de por vida y hasta la muerte. Dígalas que se comuniquen con usted en cualquier momento si se sienten frustrados o están preocupados.

Recuérdese a usted mismo que está haciendo lo mejor que puede.

No puede hacer que un bebé deje de llorar. Cuando ya agotó todas las posibilidades y no sabe qué más hacer, prémiese con una palmadita en el hombro por haberlo intentado.



*Comparta su plan
con todos los que cuidan
de su bebé.*

Las rutinas diarias ayudan a los bebés a sentirse seguros porque saben lo que viene a continuación.