

CÓMO CALMAR A UN BEBÉ QUE LLORA

- Verifique primero las necesidades físicas: ¿El bebé tiene hambre? ¿Sed? ¿Necesita que le hagan eructar? ¿Tiene calor o frío? ¿Está sucio el pañal?
- Verifique si hay signos de enfermedad o fiebre. Si usted cree que el bebé puede estar enfermo, busque atención médica inmediatamente.
- Meza al bebé, téngalo cerca de usted o camine con él.
- Póngase de pie, sostenga al bebé cerca de usted y flexione las rodillas.
- Cante o hable con el bebé con una voz suave.
- Frote o acaricie suavemente la espalda, pecho o barriga del bebé.
- Ofrézcale un chupete o intente distraer al bebé con un sonajero o juguete.
- Envuelva o faje al bebé con una cobija suave.
- Ponga música o algún ruido como la aspiradora o la secadora de ropa.
- Lleve al bebé a pasear en un carrito o en el automóvil en un asiento para bebés.

Intente cada una de las sugerencias antes mencionadas por unos minutos antes de intentar hacer otra cosa, o intente algunas juntas.

Si parece que nada funciona, está bien dejar al bebé en un lugar seguro (como la cuna o un asiento para bebés) y tomarse un tiempo para recobrar la calma. Salga del cuarto. Cierre la puerta. Respire profundamente varias veces. Llame a un amigo o a un familiar.

NO IMPORTA LO QUE SUCEDA, NUNCA SACUDA AL BEBÉ.

Conserve esta referencia para todas las personas que cuidan a su bebé.

Kohl's Shaken Baby Syndrome Prevention Campaign

www.calmacryingbaby.org

KOHL'S
expect great things

THE KEMPE CENTER
FOR THE PREVENTION AND TREATMENT
OF CHILD ABUSE AND NEGLECT



The Children's Hospital

Cómo Calmar a un Bebé que Lloro



LOS BEBÉS LLORAN, POR LO TANTO... ¡ESTÉ PREPARADO!

Todos sabemos que los bebés lloran pero cuidar a un bebé quisquilloso puede ser frustrante y esta situación puede hacer que una persona se sienta impotente.

A veces, un bebé que llora puede ser totalmente agobiante. Pero sin importar cuán difícil sea la situación ni cuán cansado o frustrado se sienta usted, sacudir al bebé nunca es la solución.

POR QUÉ LLORAN LOS BEBÉS?

Los bebés lloran porque tienen que hacerlo: no hay otro modo en el que un bebé pueda “hablar.” Lloran porque necesitan decirle a usted que tienen hambre o sed, que se sienten incómodos, que están enfermos, frustrados, asustados o se sienten solos. Algunos bebés lloran antes de ir a dormir o antes de la siesta, cuando están muy cansados. Otros pueden tener gases, cólicos o les pueden estar saliendo los dientes. A veces la respuesta es tan fácil como el alimento o un cambio de pañal. En otras ocasiones el llanto parece continuar por siempre y nada funciona para detenerlo. Algunos bebés lloran por varias horas al día.

Recuerde, es normal que todos los bebés lloren a veces.

QUÉ SUCEDE CUANDO SACUDE A UN BEBÉ?

Sacudir a un bebé, aunque sea por un segundo, puede causar lesiones graves o la muerte. **El Síndrome del Niño Maltratado** es un tipo de lesión cerebral grave que ocurre cuando un bebé o niño pequeño es sacudido violentamente; generalmente una reacción al llanto que no cesa. Los músculos del cuello de los bebés no son fuertes y no brindan mucho soporte a la cabeza. Cuando se sacude a un bebé con fuerza, el cerebro del bebé se golpea repetidamente contra el cráneo y se daña. Es importante saber que sacudir a un bebé —o cualquier otro tipo de conducta violenta— es una grave manifestación de maltrato infantil cuyas consecuencias son también graves para el adulto.

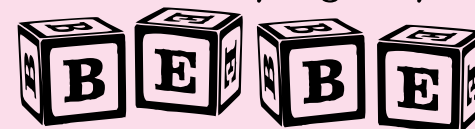
Sacudir a un bebé puede causar daños cerebrales graves, ceguera, pérdida de la audición, problemas de aprendizaje, trastornos de convulsiones, parálisis cerebral e incluso la muerte.

SE SIENTE AGOBIADO?

Nadie planifica sacudir a un bebé, pero si no hay un plan preparado para que ayude a calmar al bebé, entonces, puede suceder. Si usted se siente frustrado, agobiado o enojado:

- *Coloque al bebé en algún sitio*—Está bien dejar al bebé solo que lllore en un lugar seguro (como una cuna un asiento para bebés) durante un período de tiempo breve. Cierre la puerta y vaya a otra habitación para tomar un pequeño descanso.
- *Cuídese a sí mismo(a)*—Respire profundamente varias veces, cálmese (sienta cómo se relaja) y espere unos minutos antes de regresar al lugar donde está el bebé.
- *Llame a un adulto de confianza para que le ayude*—Un amigo puede ayudarlo a calmarse o incluso a cuidar al bebé mientras usted toma un descanso.
- *Cuando necesite ayuda, llamaré a:*
Nombre _____ # _____
Nombre _____ # _____
- *O llame al médico de su bebé.*
Nombre _____ # _____

Para más información:
www.calmacryingbaby.org



Conserve esta referencia para todas las personas que cuidan a su bebé.