



calmar
cantar suavemente
bailar lentamente
dar masaje gentilmente
y relajar con su bebé

Trátelo *con* Cuidado.

Nunca sacuda a un bebé.

El síndrome del bebé sacudido es una forma de lesión severa a la cabeza, infligida cuando un cuidador enojado o frustrado sacude a un bebé, usualmente para que pare de llorar. Sacudir a un bebé por cualquier razón puede causar daños severos al cerebro, médula espinal, ceguera e incluso la muerte. Por favor difunda la palabra y ayude a prevenir esta tragedia.

Usted también puede llamar a la línea directa (Child Help Hotline):
1-800-4-A-CHILD (la llamada es gratis)

Para más información favor de llamar:

- **NMSBVI Early Childhood Program**
1-800-437 3505 ext. 4441 – Philip Schweigert
www.nmsbvi.k12.nm.us
- **University of New Mexico Hospital**
(505) 272-1959- Kathy Lopez-Bushnell
<http://hospitals.unm.edu/health/sbs/index.shtml>
- **National Center on Shaken Baby Syndrome**
www.dontshake.org www.purplecrying.info

Ayude a prevenir el síndrome de bebé sacudido.



**NEW MEXICO SCHOOL FOR THE
BLIND & VISUALLY IMPAIRED**

ALAMOGORDO • ALBUQUERQUE

STATEWIDE OUTREACH

1-800-437-3505

WWW.NMSBVI.K12.NM.US

Folleto diseñado por NMSBVI PrintShop.

20 sugerencias para consolar a su bebé cuando llora.

Cortesía del Centro Nacional del Síndrome del Bebé Sacudido:

1. Alimente a su bebé. A menudo el hambre es la razón principal por la que un bebé llora.
2. Haga eructar a su bebé. El gas puede ser muy incómodo.
3. Envuelva a su bebé en una cobija ligera.
4. Dele a su bebé un baño con agua tibia bajo supervisión.
5. Dele a su bebé un masaje suave sobre la espalda, brazos o piernas.
6. Dele a su bebé un chupón (úselo con moderación!).
7. Haga contacto visual con bebé y sonría.
8. Bese a su bebé.
9. Bese ligeramente la parte inferior de los pies de su bebé.
10. Cante suavemente. Las canciones de cuna fueron creadas por su efectividad para calmar a los bebés que lloran.
11. Tranquile a su bebé con palabras suaves tales como, "está bien." (Esto puede calmar a ambos, a usted y a su bebé durante un episodio difícil de llanto.)
12. Tararee en un tono bajo contra la cabeza de su bebé.
13. Ponga en marcha la aspiradora para crear distracción "un ruido de fondo."
14. Ponga en marcha el lavaplatos para más "ruido de fondo" tranquilizante.
15. Lleve a su bebé de paseo en el automóvil, con el bebé asegurado en una silla para bebé orientada hacia atrás en el asiento trasero.
16. El mecerse con su bebé en una mecedora puede ser muy relajante para ambos.
17. Pasee a su bebé en una carriola.
18. Ponga a su bebé en un columpio para bebés para un movimiento suave y rítmico.
19. Coloque a su bebé debajo de un móvil iluminado.
20. Baile despacio.... Y relájese.

La lista anterior no incluye todo, pues hay muchas otras cosas que usted puede intentar para calmar el llanto de su bebé. Recuerde... mientras muchas de estas técnicas funcionan la mayoría de las veces, nada funciona todas las veces; y eso está bien; esto no quiere decir que algo este mal con usted o con su bebé! Si usted comienza a frustrarse, es tiempo de colocar a su bebé en un lugar seguro, alejarse por unos minutos, calmarse un poco.