

## Escoja al Cuidador de su Bebé Sabiamente:

- Antes de dejar a su bebé en alguna guardería o con alguien más, pregúntese usted mismo:
- ¿Quiere esta persona cuidar a mi bebé?
- ¿Esta persona es buena con los bebés?
- ¿Estará mi bebé a salvo con esta persona?
- ¿He mostrado a esta persona mi **Plan para el Llanto?**

## No Deje a Su Bebé con Nadie Que:

- Es impaciente o se molesta cuando su bebé llora.
- Dice que su bebé "llora demasiado."
- Se enoja si su bebé llora o le incomoda.
- Pudiera tratar a su bebé toscamente por estar enojada con usted.
- Tiene una historia de violencia.
- Ha perdido la custodia de sus propios hijos porque no pudo cuidarlos.
- Usa drogas y/o alcohol.

## Prevenga el Síndrome del Bebé Sacudido

- Los bebés necesitan atención la mayoría del tiempo.
- Los bebés lloran por muchas razones. Aprenda a entender el llanto de su bebé.
- Algunos bebés lloran más que otros.
- Es normal sentirse frustrado cuando un bebé no para de llorar.
- **NO ES** aceptable sacudir al bebé para calmar el llanto.
- Nunca son demasiados los brazos para un bebé.
- Los bebés lloran. Tenga un plan para el llanto.



## Helpful Resources

[www.arkansasctf.org](http://www.arkansasctf.org)  
[www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)  
[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)



# Usted Puede Prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido



4815 West Markham  
Little Rock, AR 72205  
[www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov)





## ¿Qué es el Síndrome del Bebé Sacudido?

- Se trata de una lesión cerebral grave
- Es una forma de maltrato infantil que se puede prevenir
- Esto ocurre cuando un bebé es sacudido con fuerza, lo que hace que el cerebro se mueva dentro del cráneo
- Los bebés son sacudidos usualmente cuando el que lo cuida se enojan o frustran debido a que el bebé no deja de llorar y no puede calmarlo. **¡Esto es abuso infantil y debe ser prevenido!**

¡Puede ser muy frustrante cuando un bebé llora y nada de lo que se hace detiene el llanto! Todos los bebés lloran – algunos más que otros. Ellos lloran porque tienen hambre, están incómodos, tienen dolor, o están enfermos. Los bebés también lloran para que sean abrazados. Para un bebé menor de 6 meses nunca es suficiente el tiempo que se le tiene en los brazos.



*Usted Puede Prevenir el Síndrome del Bebé Sacudido Teniendo un Plan Para el Llanto.*

## Aquí Esta un Plan Para el Llanto que Puede Seguir

### Para Calmar a su Bebé:

- Trate de mecer, acurrucar, o abrazar a su bebé cerca de usted.
- Use un portador infantil que se ajuste a su bebé o suavemente envuelva a su pequeño en una manta de bebé.
- Mesa a su bebé rítmicamente en una mecedora para bebé.
- Lleve al bebé a dar un paseo en auto con el cinturón de seguridad del carro abrochado a la silla de seguridad del bebé.
- Ponga música suave o cántele con voz suave, relajante o hágale sonidos shushing.
- Tome a su bebé y su biberón hacia arriba para que pase la menor cantidad posible de aire al bebé.
- Si su bebé es alimentado con leche de fórmula o se le ha podido amamantar bien por 3 semanas, el succionar un chupón puede activar un reflejo calmante.
- El cambio de lactancia materna al uso de fórmula, o viceversa, rara vez ayuda; pero si usted piensa que cambiando la fórmula pudiera ayudar, hable con su doctor.
- Si ha tratado usted estos pasos y el llanto no ha parado, ponga a su bebé de espaldas en una cuna vacía y déjele llorar mientras usted se toma un pequeño descanso o llama a un familiar o amigo para recibir apoyo.

### Para Calmarse Usted mismo:

- Abandone el cuarto
- Respire lentamente y profundamente 10 veces
- Lávese la cara
- Haga sentadillas o suba y baje las escaleras unas cuantas veces
- Salga a caminar por cinco minutos



*Recuerde, si su bebé no está enfermo o tiene dolor pero continúa llorando, nunca es aceptable sacudirlo. Es más importante para usted permanecer calmado que parar el llanto.*

## ¿Cuáles son los Signos del Síndrome de Bebé Sacudido?



- Flacidez
- Dificultad para respirar
- Pobre alimentación y succión
- Inquietud
- Convulsiones
- Vómito
- Piel pálida o azulada
- No respuesta a estímulos/ no despertará



*¡Nunca sacuda a su bebé! Le podría causar una lesión cerebral o incluso la muerte.*