

# ¡CUÍDESE USTED MISMO!



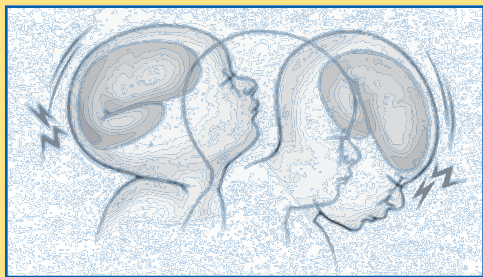
**A veces los bebés van a llorar, sin importar lo que usted haga.** No significa que usted sea un mal padre, ni que no sea capaz de calmar a su bebé. Sólo significa que en ocasiones, algunos bebés necesitan llorar y eso es normal. Si el llanto del bebé le empieza a molestar o usted nota que le está afectando su estado de ánimo...

- ★ **Con cuidado, ponga a su bebé en la cuna boca arriba.** Váyase a otro cuarto, lejos del llanto. Sepa que es correcto **RETIRARSE, INMEDIATAMENTE**, y calmarse. Recuerde, ningún bebé ha muerto por causa del llanto; lo que sí produce la muerte de los bebés son las lesiones causadas al ser sacudidos y golpeados por padres y cuidadores enojados que no sabían que lo correcto es retirarse.
- ★ **Nunca levante a su bebé si usted se siente frustrado o enfadado, POR NINGUNA RAZÓN.** (Por ejemplo: si usted tuvo una pelea, si tiene un trabajo estresante o si está afectado debido a problemas financieros). **RETÍRESE INMEDIATAMENTE** para que no pierda el control.
- ★ **Siéntese o acuéstese, cierre los ojos y relájese.** Lentamente cuente hasta diez. Respire profundamente. Escuche música. Tome una ducha, o un tranquilizante baño de tina. Imagínese haciendo algo que disfruta mucho. Llame a un amigo(a) o pariente y hable sobre lo que está pasando. Pregunte si alguien puede visitarlo por un rato. Asegúrese de que el bebé está bien cada quince minutos, pero sólo si usted está calmado(a).
- ★ **Llame gratuitamente al 1-800-632-8188, disponible las 24 horas en Massachussets como la Línea de Estrés Paternal.** Personal amable y calificado estará esperando para darle apoyo y buenos consejos. Ellos saben que cuidar de un bebé puede ser difícil, y que todos los padres y cuidadores a veces necesitan apoyo.

**Recuerde – ¡Si alguna vez siente que quiere sacudir, tirar, golpear, aventar o gritar a su bebé, ¡deje de hacer lo que está haciendo! ¡Respire profundamente, con cuidado ponga a su bebé en la cuna, y RETÍRESE, INMEDIATAMENTE y cálmese! Tome un receso y relájese. Sepa que aun cuando el bebé llora mucho, es normal; y que usted y su bebé superarán este momento tan difícil.**

## SÍNDROME DEL NIÑO SACUDIDO

- ★ **NUNCA** sacuda a su bebé para que deje de llorar o de gemir, sin importar que tan frustrado usted se esté sintiendo. Los bebés y los niños pequeños pueden sufrir lesiones o incluso pueden morir por ser sacudidos o por ser golpeados contra un colchón de cuna, un sofá, o contra una superficie dura. Ésto puede causar hemorragias e hinchazones intracraneales, produciendo serios y permanentes daños. Hasta un tres por ciento del total de los niños sacudidos mueren debido a las lesiones recibidas. Muchos de los sobrevivientes sufren de retraso mental, ataques, ceguera, sordera, parálisis, y problemas de aprendizaje y del habla. Las familias se ven afectadas por el Síndrome del Bebé Sacudido (SBS) de varias maneras: tener que lidiar con la pérdida de un hijo(a), tener que cuidar de un hijo(a) discapacitado(a) a largo plazo, enfrentarse a problemas legales, médicos, familiares y financieros como resultado del Síndrome del Bebé Sacudido (SBS).
- ★ **NUNCA** deje a su niño(a) solo con una persona que tenga un historial de violencia, que tenga problemas para controlar su carácter o que haya estado bebiendo o consumiendo drogas. Esto hace menos probable que la persona pueda cuidar al bebé de manera segura.



- ★ Comparta la información de este folleto con todos los que cuidan a su bebé. 75% de los reportes de niños sacudidos involucran a hombres jóvenes; por lo tanto asegúrese de que su compañero, novio o cualquier encargado varón sepa que **NUNCA** debe sacudir, tirar, golpear, aventar o gritarle a su bebé si se siente frustrado por el llanto. Dígalos: **“Está bien RETIRARSE, INMEDIATAMENTE, y calmarse.”** Con cuidado ponga al bebé en la cuna boca arriba, cierra la puerta y vete a otro cuarto lejos del llanto. Toma un descanso y relájate. Dígale que pueden llamarla a usted y que usted no se va a enfadar si lo hace. Usted preferiría volver a casa y no arriesgar a que su niño resulte lesionado debido a la frustración del encargado.

¡La buena noticia es que usted puede evitar el Síndrome del Bebé Sacudido (SBS) y puede mantener seguro a su bebé! Comparta la información de prevención en este folleto con todos los encargados de su bebé.

Para recibir folletos gratuitos contáctenos al **1-800-CHILDREN** o visite **www.masskids.org**.

Este folleto fue escrito y producido por el Centro de Prevención de los Bebés Sacudidos en



**Massachusetts Citizens for Children, Inc.**  
Una organización miembro de Prevent Child Abuse America

© 2010 todos los Derechos Reservados por Massachussets Citizens for Children, Inc.



## Por Qué Llora Su Bebé y Cómo Calmarlo: Lo Qué Necesita Saber Para Mantener Seguro a Su Bebé

# CUANDO SU BEBÉ LLORA

¡Los bebés son una alegría para sus padres y para aquellos que cuidan de ellos! Sin embargo, algunas veces su llanto puede ser desafiante. Aprender sobre el llanto infantil y los medios que se pueden utilizar para tranquilizar a su bebé puede ayudar cuando el llanto se vuelve difícil de manejar.



- ★ **El llanto es una manera en la que un bebé comunica sus necesidades.** Los bebés no lloran para hacer enojar o frustrar a sus padres. Al llorar ellos no están diciendo que Usted es un mal padre o una mala madre, tampoco están tratando de arruinar su día o su noche. Los bebés simplemente lloran, a veces demasiado, y si Usted se da cuenta de eso, sería mucho más fácil superar los momentos difíciles.
- ★ **El llanto del infante empieza a aumentar usualmente a las dos semanas de edad, se maximiza aproximadamente a los dos meses y después de esto gradualmente comienza a disminuirse.** El llanto, aún en exceso, es normal en nuestra cultura. Ataques de llanto de media hora o más, ascendiendo de dos a tres horas al día, pueden ocurrir con algunos bebés. Esto puede ser inquietante, especialmente cuando los bebés son difíciles de calmar.
- ★ **El llanto puede ocurrir sin ninguna razón y puede ser impredecible.** Algunos bebés tienden a llorar más durante ciertas horas del día, como en la tarde o en la noche. Especialmente este tiempo puede poner a prueba la paciencia de los padres y cuidadores. El saber cómo calmar a un bebé y el tener el apoyo de la familia y amigos pueden ser especialmente importante para usted y para su bebé durante este tiempo.

## TRANQUILIZAR A SU BEBÉ

Cuando su bebé está llorando y necesita consuelo, pregúntese lo siguiente:

- ★ **¿Necesita cambiar el pañal de su bebé?** Usted debe saber que un bebé irritado puede llorar más durante el cambio del pañal, pero no se alarme. Normalmente el bebé se calmará una vez que esté seco y más cómodo.
- ★ **¿Al tocar a su bebé, le parece que tiene demasiado calor o frío?** Si le parece que tiene demasiado calor, quítele algunas cobijas o aflójele la ropa. Si le parece demasiado frío, póngale otra cobija y calcetines.
- ★ **¿Necesita comer?** Aunque no debe darle demasiada comida, algunas veces los bebés sólo necesitan un poco más de leche para tranquilizarse. También, puede tratar de sacarle el aire.
- ★ **¿Le parece que el bebé se ve enfermo?** Si es así, llame inmediatamente al pediatra o a la clínica de salud y pida consejo.

Algunas veces los bebés lloran porque ellos sólo necesitan ser abrazados tiernamente y sentirse cómodos. A continuación encontrará algunas maneras de ayudarle a usted y a su bebé a sentirse más cercanos, y esto se ha encontrado como un factor que reduce el llanto en un cincuenta por ciento.

- ★ **Amamante a su bebé si puede hacerlo.** Los bebés alimentados a pedido lloran menos, especialmente durante el día, en comparación con los bebés que se alimentan en un horario de cada cuatro horas.
- ★ **Cargue en los brazos a su bebé frecuentemente en una posición vertical durante el día.** Muchos padres disfrutan de llevar a su bebé sostenido al torso por un chal o por un sostenedor de bebé. Los bebés disfrutan el contacto constante y el movimiento.
- ★ **Sostenga la piel descubierta de su bebé contra su propia piel.** Usted podrá observar que ambos se sienten cómodos a través del calor acogedor producido por el contacto entre piel y piel.
- ★ **Responda a su bebé inmediatamente.** En un minuto o menos, cuando llora o parece estar incómodo... y también cuando está vivaz y feliz. Esta atención es de beneficio para los bebés. La atención nunca los afectará, sino que puede ayudar a reducir el llanto. Pídale a algún familiar o amigo que se quede con usted o que le visite regularmente, especialmente durante los primeros meses, que es cuando el llanto se incrementa y alcanza su nivel máximo; de esta manera ellos ayudarán a que el bebé reciba esta especial atención.



Algunos padres reportaron que los siguientes consejos les ayudaron a tranquilizar el llanto de sus bebés. Los consejos son conocidos como:

### Los 5 Pasos

- ★ **Primero, envuélvalo en una cobija:** Envuelva a su niño con los brazos dentro de una cobijita cómoda (preferiblemente una de 42 pulgadas). Evite que el bebé se sienta demasiado acalorado, y tampoco lo ponga a dormir con la cobijita suelta ya que ésta podría asfixiar a su bebé.
- ★ **Después, trate de acostar a su bebé de lado o sobre sus piernas boca abajo:** Cuando su bebé está intranquilo, usted podría notar que al cargarlo en sus brazos el bebé se tranquiliza más rápido. También puede recostarlo boca abajo sobre sus piernas. Sin embargo, cuando ponga a su bebé a dormir nunca lo acueste de lado ni boca abajo, únicamente boca arriba. Esto reducirá enormemente el riesgo de padecer El Síndrome de la Muerte Súbita de Infantes (SIDS).
- ★ **Ahora usted está listo para empezar a tatarrear:** Para algunos bebés esto actúa como algo mágico. Empiece a tatarrear alguna melodía con un tono un poco más alto que el tono del llanto, de esta manera el bebé podrá escucharlo; también puede intentar el mismo efecto al encender una secadora de cabello, lo suficientemente retirada del bebé. Usted podría adquirir una máquina que produzca un sonido relajante, o incluso algunos discos compactos que tengan este tipo de melodía que ayuden a relajar a su bebé y a ponerlo a dormir.
- ★ **Lo siguiente es el columpio:** A los bebés les encanta el movimiento que sienten en una silla mecedora o cuando los padres los cargan al caminar. Sostenga a su bebé en un chal amarrado a su torso o póngalo en un sostenedor de bebés. Cuando su bebé esté molesto, sosténgalo más cercano a usted, respalde su cabecita y baile suavemente. Los bebés molestos disfrutan de suaves y ligeros movimientos.
- ★ **Finalmente, agregue un chupón:** A los bebés les encanta chupar; ofrézcale a su bebé que está llorando su seno, un dedo o un chupete.

Los 5 Pasos escrito por e incluido con permiso del Dr. Harvey Karp Para aprender mas detalles de como calmar a su bebé, visite [www.TheHappiestBaby.com](http://www.TheHappiestBaby.com)

