

Cómo ayudarse así mismo

Si se siente cansado(a), está bien tomarse un descanso. Coloque al bebé con cuidado en un lugar seguro, como una cuna, y tómese un momento para cuidarse.

- Cuando surjan emociones fuertes, intente liberarlas de forma segura. Sacuda una alfombra, lave los platos o realice otras tareas del hogar, juegue con una pelota antiestrés o simplemente llora. No pasa nada por sentirse frustrado; lo importante es encontrar maneras seguras de afrontarlo, especialmente, cuando cuidas a tu bebé.
- Cállese. Respire hondo varias veces, cuenta hasta 100 y siéntese en una silla aislada hasta que te calmes.
- Haga una pausa y pregúntese: ¿Qué está causando realmente este estrés? A veces el enojo parece intenso, pero puede que no sea por el bebé.
- Siéntese o acuéstese, cierre los ojos y piense en un lugar agradable en tu memoria durante varios minutos.
- Llame a un amigo, familiar o vecino para hablar sobre tu frustración o ver si alguien puede hacerse cargo por un rato del bebé.
- Haga algo para usted. Escuche música suave, haga ejercicio, tome una ducha o incluso ambas cosas.
- Escriba las diez mejores cosas sobre ti.
- Escriba las diez mejores cosas sobre tu hijo. Contacte a Prevent Child Abuse Illinois al 217-522-1129 o visita www.preventchildabuseillinois.org



Haga todo lo posible paraproteger a su hijo(a).

La causa #1 de un bebe con síndrome del bebé sacudido es causada por la frustración cuando el bebé llora

**PARA APRENDER MÁS SOBRE EL SÍNDROME
DEL BEBÉ SACUDIDO (SBS), VISITE:**

- National Center on Shaken Baby Syndrome
www.dontshake.org
- The Shaken Baby Alliance
www.shakenbaby.org
- Prevent Child Abuse Illinois
www.preventchildabuseillinois.org

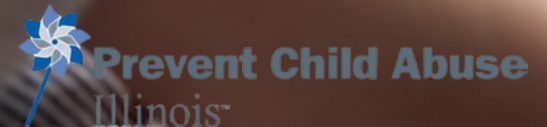


528 S. 5th St., Suite 211
Springfield, IL 62701
217-522-1129

WWW.PREVENTCHILDAUSEILLINOIS.ORG

Proteja a su bebé

Aprenda cómo prevenir el Síndrome
del Bebé Sacudido (SBS)



¿Qué es el síndrome del bebé sacudido (SBS) o traumatismo craneoencefálico por maltrato?

Llorar puede ser estresante, y es normal sentirse frustrado cuando nada parece calmar a tu bebé. Pero es importante recordar que existen maneras seguras de afrontarlo. En momentos de estrés, un bebé puede sufrir daños involuntarios, a veces con consecuencias trágicas.

Este folleto te ayudará a comprender el Síndrome del Bebé Sacudido (SBS) y a cómo mantener a tu bebé seguro durante esos momentos difíciles. Comparte esta información con todos los que cuidan a tu bebé: amigos, familiares, niñeras, cuidadores y, especialmente, con cualquier persona que esté empezando a cuidar bebés. Un poco de conocimiento puede ayudar a la protección de tu hijo.

Asegúrese de que todos los que cuidan a su hijo conozcan los peligros de sacudirlo. Dígalos que nunca lo sacudan; esto podría salvarle la vida.



El síndrome del bebé sacudido

El síndrome del bebé sacudido ocurre cuando un bebé o niño pequeño es sacudido enérgicamente. Los bebés de tres a seis meses son las víctimas más frecuentes, aunque este síndrome puede afectar a niños de cualquier edad.

El traumatismo craneoencefálico es la causa más frecuente de daño permanente o muerte entre bebés y niños maltratados, y las sacudidas representan un número significativo de esos casos. Los músculos del cuello de los bebés son débiles y sus cerebros y tejidos conectivos son frágiles y están subdesarrollados. Cuando un bebé es sacudido, el cerebro rebota dentro del cráneo, causando hematomas, hemorragias e inflamación en su interior.

¿Cómo ayudar a un bebé que está llorando?

Cuidar a un bebé puede ser difícil y frustrante. A menudo, el mayor desafío es intentar averiguar **por qué** llora. Las siguientes preguntas pueden ayudarle a averiguarlo. Ponga esta lista en la habitación de tu bebé como recordatorio para todos los que lo cuidan lo lean.

- **¿Necesita el bebé que lo alimenten o lo hagan eructar?** Aliméntelo lentamente y hágalo eructar con frecuencia.
- **¿Necesita que lo cambien?** Revise su pañal para ver si necesita que se lo cambien o se lo aflojen.
- **¿Tiene demasiado calor o frío?** Toque la cabeza del bebé para ver si está sudoroso o fresco. Pon o quita ropa y mantas, según sea necesario.
- **¿Parece que el bebé tiene fiebre? ¿Parece que tiene dolor de oído, dentición, sarpullido o una picadura de insecto?** Llame a su médico o centro de salud para que le aconsejen.
- **¿Necesita usar su chupete/chupar?** Guíe sus dedos o un chupete hasta su boca.
- **¿Necesita el bebé sentirse cerca de ti?** Los bebés necesitan que los cargues con frecuencia. Tocarlos y abrazarlos ayuda a desarrollarse física y mentalmente.
- **¿Está el bebé demasiado cansado o sobreestimulado?** Apaga los ruidos molestos como la televisión o la radio. Baja las luces. Acuesta al bebé con cuidado en su cuna. Baja las luces. Acuesta al bebé con cuidado en su cuna.
- **¿Solo necesita llorar?** Los bebés lloran mucho durante los primeros meses de vida. Es la única forma que tienen de comunicarse. Si lo has intentado todo y el bebé sigue llorando y te sientes frustrada, colócalo con cuidado en una cuna u otro lugar seguro, cierra la puerta y ve a otra habitación unos minutos hasta que te calmes.



Sacudir al bebé puede ser mortal

Uno de cada cuatro bebés que son sacudidos muere a consecuencia de ello. También, pueden ocurrir otras lesiones permanentes, como:

- Lesiones cerebrales que provocan
- discapacidades intelectuales
- Discapacidades del habla y del aprendizaje
- Lesiones medulares y parálisis
- Parálisis cerebral
- Convulsiones
- Pérdida auditiva
- Ceguera parcial o total
- Roturas y dislocaciones



Sacudir al bebé puede ser mortal

No dejes que sacudan a tu bebé

Recuerda que llorar no le hace daño a un bebé; sacudirlo sí.