

## Para calmar a un bebé que llora:

- Verifica si tiene hambre, calor, frío o si necesita que le cambies el pañal.
- Aliméntalo lentamente y hazlo eructar a menudo.
- Verifica si está enfermo o tiene fiebre (Llama al médico si sospechas alguna enfermedad).
- Abrázalo. Mécelo. Acaricia su espalda.
- Dale el chupete o un juguete.
- Pon música suave, cántale o arrúllalo.
- Llévalo a pasear en el cochecito o el auto.



## Relájate

Si el bebé sigue llorando a pesar de todo lo que hiciste y te sientes frustrado o que estás a punto de perder el control:

- Recuerda que el llanto no es tu culpa ni la de tu bebé.
- Pon al bebé boca arriba en su cuna y muévete a otro cuarto para descansar. Chequea al bebé cada 5-10 minutos para estar seguro que está bien.
- Haz algo para relajarte: toma un baño o una ducha, mira la TV, escucha música. Siéntate, cierra los ojos y respira profundamente.
- Llama a un vecino, amigo o familiar para que te distraigas y le cuentes cómo te sientes. Pídele que lo cuide por un tiempo.
- Llama a la Línea PAS para pedir apoyo del Departamento de Salud:  
1-800-981-0023 (24 horas/7 días)

Ningún bebé se ha muerto por llorar: ¡Es mejor dejar que los bebés lloren que arriesgarse a lastimarlos!

ESCAPE, Centro de Fortalecimiento Familiar es una organización privada sin fines de lucro especializada en la prevención del maltrato a menores en Puerto Rico.



### Dirrección física:

Avenida Ponce De León # 1406  
Parada 20 Santurce  
San Juan, PR

### Dirrección postal:

Apartado 9689  
San Juan, PR 00908-9689

Tel: (787) 287-6161

Fax: (787) 287-6110

E-mail: [escape@caribe.net](mailto:escape@caribe.net)

Comparte este folleto informativo con las personas que cuidan a tu bebé/niño. Diles que está bien que pidan ayuda, y que deben llamarte si se sienten abrumados.

### Fuentes:

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
Departamento de Salud - Gobierno de PR ("Los bebés lloran")  
[www.dontshake.com](http://www.dontshake.com)



# NUNCA SACUDA A UN BEBÉ



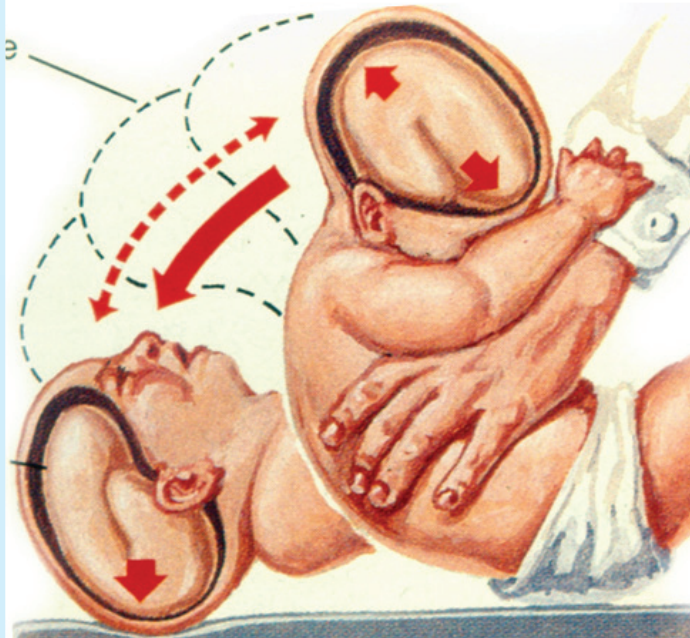
# Síndrome DEL BEBÉ SACUDIDO

# Síndrome del bebé sacudido

## ¿Qué es el síndrome del bebé sacudido (SBS)?

El Síndrome del Bebé Sacudido (SBS) se refiere a un tipo de maltrato a menores que resulta de una lesión cerebral que ocurre cuando se sacude con violencia a un bebé o niño pequeño. Esta sacudida provoca que el cerebro rebote de un lado a otro contra las paredes del cráneo causando hemorragias cerebrales y hasta la muerte (1 de cada 4). Ocurren más lesiones cuando se tira al bebé sacudido en una superficie, resultando en el síndrome de impacto sacudido.

El SBS es más frecuente en bebés de hasta un año de edad. Sin embargo, los bebés de dos a cuatro meses son los que tienen mayor riesgo. Aunque el síndrome no suele suceder después de los dos años, si la sacudida es extremadamente violenta incluso puede afectar a los niños entre cinco y seis años.



## ¿Qué daños produce sacudir un bebé?

- Daño cerebral permanente
- Problemas del desarrollo
- Pérdida auditiva
- Ceguera
- Convulsiones
- Trastornos del habla y aprendizaje (incluyendo retardo mental)
- Daño al cuello y a la espina dorsal, incluyendo parálisis
- Discapacidades del desarrollo
- Muerte



## Signos y síntomas del síndrome del bebé sacudido

- Irritabilidad extrema
- Está muy rígido o como un "muñeco de trapo"
- Parece estar muy cansado
- Convulsiones
- No come o tiene poco apetito
- Pupilas dilatadas
- Problemas para alimentarlo
- Dificultades para respirar
- Vómitos
- Manchas de sangre en los ojos

Si crees que han sacudido a un niño, llama al 911 o llévalo de inmediato a la sala de emergencias más cercana. Obtener atención médica lo antes posible podría salvarle la vida.

## ¿Cómo puedo evitar estos daños?

- NUNCA, NUNCA sacudas a un niño por ningún motivo.
- Aprende qué hacer cuando un bebé llora.
- Asegúrate que todos los que cuidan a tu bebé:
  - saben que NO lo pueden sacudir
  - tienen experiencia y destrezas para el cuidado de niños
  - manejan saludablemente el coraje, la frustración
  - saben qué hacer cuando un bebé llora

Todos los bebés lloran mucho durante los primeros meses de vida. Llorar no significa que el bebé sea malo o que esté enojado. A veces, los bebés simplemente necesitan llorar.

