

**Nunca sacuda a un bebé
Never Shake a Baby**

Cuidado y promoción de la salud infantil
If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

#369/124s

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

Nunca sacuda a un bebé

Síndrome del niño sacudido

¿Por qué no debo sacudir a un bebé?

Sacudir a un bebé es muy peligroso. Puede causar ceguera, problemas del aprendizaje, daño cerebral o muerte.

¿Es peligroso sacudir a un bebé?

Sí. El síndrome del niño sacudido ocurre cuando los adultos que se sienten frustrados, enojados o molestos con los niños los sacuden. También suele ocurrir cuando el bebé o el niño no para de llorar.



Las sacudidas pueden parecer inofensivas, pero no lo son.

Las sacudidas pueden parecer inofensivas, pero no lo son.

¿Qué pasa cuando se sacude a un bebé?

Los bebés nacen con la cabeza pesada y los músculos del cuello muy débiles. Los músculos del cuello se fortalecen después de los primeros cuatro o cinco años de edad.

Nuestro cerebro es blando y está protegido por nuestro cráneo que es muy duro. Las sacudidas hacen que la cabeza del niño se mueva de atrás hacia delante. El cerebro blando rebota dentro del cráneo. Si las sacudidas son fuertes, el cerebro puede magullarse o sangrar. Esto daña al cerebro y puede causar ceguera, problemas del

aprendizaje, daño cerebral o muerte. Aunque estas consecuencias son frecuentes en los bebés pequeños, las sacudidas también pueden causar daño a niños de 3 a 4 años.

¿Qué hago si mi bebé no para de llorar?

El llanto es la única manera en que los bebés pueden expresar lo que necesitan o sienten. Muchos bebés lloran 2 horas por día, pero algunos lloran más. Cuidar a un bebé que llora puede ser difícil. Y es aun más difícil si usted está cansado(a) o agobiado(a). Aquí le sugerimos algunas necesidades que debe comprobar en su bebé y maneras de calmar el llanto:

- ¿Tiene hambre? ¿Necesita eructar? Alimente a su bebé lentamente y hágalo eructar con frecuencia. Si le da el pecho, recuerde que comer cebollas, brócoli o frijoles o beber café, té, refrescos o alcohol puede hacer que su bebé se sienta mal.
- ¿Necesita que le cambien los pañales?
- ¿Tiene mucho frío o mucho calor?
- ¿Está cansado? Ponga una iluminación más suave y reduzca el ruido. Envuelva a su bebé en una manta y sosténgalo en brazos o póngalo en la cuna.
- ¿Necesita succionar? Déle un chupete (chupón) o ayúdelo a que se chupe el dedo.
- ¿Tiene fiebre o parece estar enfermo? Llame al médico si cree que su bebé siente dolor o está enfermo.
- ¿Necesita atención? Tal vez su bebé necesite que lo tengan en brazos, que lo lleven a pasear, que lo acunen o que le den palmaditas suaves. Tenga a su bebé en brazos de una manera diferente. Háblele o cántele suavemente. Ponga música suave. Lleve al bebé a dar un paseo. Póngalo en el asiento de seguridad y llévelo a dar un paseo en automóvil.

A veces los bebés simplemente necesitan llorar. ¿Qué puede hacer si ya ha intentado todo, el bebé sigue llorando y usted está perdiendo la calma? Compruebe que su bebé esté seguro y cómodo, y salga del cuarto. Vigile a su bebé a intervalos de algunos minutos. Es mejor dejarlo llorar en vez de gritarle, golpearlo o sacudirlo.

No es fácil cuidar a un bebé. Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé también sepan cuidarse.

- Coma bien, dedique tiempo a descansar y a hacer ejercicio. No tome alcohol o drogas.

- Dedique tiempo para usted. Haga cosas que le resulten divertidas.
- Pida ayuda. Cuénteles cómo se siente a sus amigos. Pida a su familia y a sus amigos que lo(a) apoyen.
- Ahora que tiene un bebé, tal vez tenga menos tiempo para hacer todo lo que acostumbraba a hacer. ¿Qué es lo que puede dejar de hacer? ¿Quién puede ayudarle con lo que hay que hacer? Ahora que usted tiene un bebé, la vida es diferente.
- ¡Relájese! Haga ejercicio, escriba un diario, escuche música, dibuje, ríase.
- Exprese su enojo de una manera segura. Para calmarse, haga ejercicio, tome un baño o una ducha, limpie la casa, haga respiraciones lentas y profundas o cuente hasta 100.
- Pregunte al médico o a la enfermera de su bebé cómo puede enfrentar mejor los problemas con la alimentación, el llanto, el entrenamiento para ir al baño, el sueño o las rabietas de su bebé.
- Hable con alguien. Si siente que está perdiendo el control, llame a un amigo o a la línea familiar Padres Anónimos que funciona las 24 horas, al 1-800-352-0528.

Ahora que ha leído esto:

- Explíquelo a su enfermero o a su médico lo que haría si tuviera ganas de sacudir a su bebé. (Marque el cuadrado cuando lo haya hecho.)



Si tiene alguna pregunta o inquietud,

- Llame al doctor de su niño o
- Llame al _____

Si usted desea saber más acerca de la salud o enfermedad de su niño, visite nuestra biblioteca en The Emily Center en el Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-546-1400
866-933-6459
www.phoenixchildrens.com

Negación

La información provista en este sitio tiene la intención de ser información general, y se proporciona solamente para los propósitos educativos. No tiene la intención de tomar el lugar del examen, tratamiento, o consulta con un médico. Phoenix Children's Hospital le pide que se comunique con su médico si tiene alguna pregunta sobre una condición médica.

Monday, March 9, 2009 • Versión en BORRADOR para evaluación familiar
número 369/124s • Escrito por Melani Jaskowiak, BSN, RN y Janet Harmon, CISW
Ilustrado por Dennis Swain



The Emily Center

Nunca sacuda a un bebé Never Shake a Baby

Cuidado y promoción de la salud infantil
If you would like a copy of this in English,
please ask your nurse or doctor.

Name of Health Care Provider: _____ Number: 369/124s
For office use: Date returned: _____ db nb

Evaluación del folleto por parte de la familia

Proveedores de cuidado de salud: Por favor, usen este folleto para enseñarles a las familias.
A la familia: Por favor, dígnanos su opinión sobre este folleto.

¿Le parece que este folleto es difícil de leer? Sí No

¿O que es fácil de leer? Sí No

Por favor, marque con un círculo las partes
del folleto que le resultaron difíciles de entender.

¿Le parece que este folleto es interesante?
¿Por qué? o ¿por qué no? Sí No

Después de haber leído este folleto,
¿hay algo que usted haría de manera diferente? Sí No

Si respondió que sí, ¿qué es lo que haría de manera diferente?

Después de haber leído este folleto,
¿tiene alguna pregunta sobre el tema?

Sí No

Si respondió que sí, ¿qué pregunta(s) tiene?

Después de haber leído este folleto,
¿tiene alguna pregunta sobre el tema?
Si respondió que sí, ¿qué pregunta(s) tiene?

Sí No

¿Hay algo que no le guste de las ilustraciones?

Sí No

Si respondió que sí, ¿qué es lo que no le gusta?

¿Cómo cambiaría este folleto para mejorarlo o para que sea más fácil de entender?

Por favor, devuelva su evaluación de este folleto a su enfermero o médico o envíela a la siguiente dirección.

¡Gracias por ayudarnos!

Nurse: Please send your response to:

Fran London, MS, RN
Health Education Specialist
The Emily Center
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-546-1395

flondon@phoenixchildrens.com