

**Sacudir a su bebé,  
por sólo unos segundos,  
puede matarlo.**



**¿Qué sucede si sacude a un bebé?**

Muchos padres se disgustan mucho cuando su bebé no deja de llorar y a veces lo sacuden.

Sacudir con fuerza puede causar lesiones permanentes tales como:

- daño cerebral
- ceguera
- coma
- incapacidad grave
- retraso mental
- muerte

**Mucha gente se disgusta  
cuando su bebé  
no deja de llorar.**

Para recibir más consejos sobre qué hacer si su bebé no deja de llorar:

**Llame a  
Family Paths al  
(510) 893-5444  
o  
1-800-829-3777**

Es una línea de crisis gratuita y confidencial para los padres con asesoría disponible las 24 horas del día.

Comparta esta información con todos quienes cuidan a su bebé, incluyendo a familiares y niñeras.

Adapted from the *San Francisco Shaken Baby Syndrome Prevention Project 2007* by the Alameda County Community Forum for Perinatal Health, 2013.



**¡Nunca sacuda  
a un bebé!**

**Consejos para calmar al  
bebé que llora.**

## Llanto

Todos los bebés lloran ¡Su bebé puede llorar hasta por 6 horas al día! Es frustrante. Su bebé no está tratando de disgustarle.

El llanto no significa que usted sea mal padre.

Su bebé puede llorar sin motivo. Su bebé puede llorar si tiene mucha calor o mucho frío o si le están saliendo dientes.

El bebé llorará si hay gritos o peleas en casa.

El llorar no le hace daño al bebé. Llorar no causa lesiones cerebrales ni otros problemas de salud.

Si está preocupado por su bebé, o si está enfermo o actuando de manera distinta, consulte al médico de inmediato.



## Cómo calmar al bebé

- Cámbiele el pañal.
- Dele de comer y hágalo eructar.
- Dele algo que pueda chupar.
- Frótele el estómago o la espalda.
- Cuando cargue a su bebé deje que le toque su piel.
- Envuelva ceñidamente al bebé en una frazada suave.
- Apague las luces.

### El movimiento le puede ayudar:

- Meza en un vaivén al bebé.
- Póngalo en un portabebés y salga afuera a caminar.
- Meza al bebé suavemente en un columpio infantil.
- Llévelo de paseo en el cochecito o el auto. Use el asiento de bebé.

### El sonido puede ayudar:

- Cántele al bebé.
- Diga, “shhh” en la orejita del bebé en un tono más alto que el llanto.
- Prenda la radio, ventilador o aspiradora para producir un sonido tranquilizante mientras el bebé está en la cuna.

### A veces, el bebé no deja de llorar:

- Deje que el bebé llore.
- Cálmesese.

## Si se siente molesto o fuera de control:

No levante ni cargue al bebé.

Acuéstelo en la cuna de espaldas y salga de la habitación.

### Tome un descanso:

- Respire profundamente y cuente hasta 10. Luego, cuenta hasta 20.
- Llame a algún amigo o vecino para que le ayude.
- Salpíquese la cara con agua fría.
- Tome una ducha.
- Escuche música.
- Haga ejercicios.
- Tome una taza de café o de té.
- Llame al médico y pídale consejo. Su bebé puede estar enfermo.
- Pídale a un familiar o amigo de confianza que cuide a su bebé.

**Para ayuda llame a  
Family Paths al  
(510) 893-5444**

**o**

**1-800-829-3777**