



calmar  
cantar suavemente  
bailar lentamente  
dar masaje gentilmente  
y relajar con su bebé

# Trátelo con Cuidado.

## Nunca sacuda a un bebé.

Trauma Cerebral Abusivo (AHT) es un traumatismo a la cabeza grave que puede resultar cuando un cuidador enojado o frustrado sacude a un bebé, normalmente para hacer que deje de llorar. Sacudir a un bebé por cualquier razón puede causar daños severos al cerebro y la médula espinal, puede causar ceguera, e incluso hasta puede ser fatal. De hecho, el Trauma Cerebral Abusivo representa el porcentaje más grande de muerte debido a un Traumatismo No-Accidental. Por favor, extienda este mensaje y ayude a prevenir esta tragedia. Comparta los 20 sugerencias para consolar a su bebé cuando llora.

También puede llamar a la Línea Directa de Ayuda Infantil (una llamada gratis):  
**1-800-422-4453**

Para más información favor de llamar:

- **NMSBVI Early Childhood Programs**  
Andrea Montano: 505-331-9952  
email: [AndreaMontano@nmsbvi.k12.nm.us](mailto:AndreaMontano@nmsbvi.k12.nm.us)  
Zelfa Sandoval Sweeney: 505-263-3505  
email: [zelfasandovalsweeney@nmsbvi.k12.nm.us](mailto:zelfasandovalsweeney@nmsbvi.k12.nm.us)
- **University of New Mexico Hospital**  
(505) 272-1959- Kathy Lopez-Bushnell  
<http://hospitals.unm.edu/shakenbaby/>
- **National Center on Shaken Baby Syndrome**  
[www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)    [www.purplecrying.info](http://www.purplecrying.info)

Favor ayudar a prevenir traumatismo no-accidental



NEW MEXICO SCHOOL FOR THE  
BLIND & VISUALLY IMPAIRED  
NON-ACCIDENTAL TRAUMA AWARENESS PROGRAM

**1-855-764-6380**

[WWW.NMSBVI.K12.NM.US](http://WWW.NMSBVI.K12.NM.US)

## 20 sugerencias para consolar a su bebé cuando llora.

*Cortesía del Centro Nacional del Síndrome del Bebé Sacudido:*

1. Alimente a su bebé. A menudo el hambre es la razón principal por la que un bebé llora.
2. Haga eructar a su bebé. El gas puede ser muy incómodo.
3. Envuelva a su bebé en una cobija ligera.
4. Dele a su bebé un baño con agua tibia bajo supervisión.
5. Dele a su bebé un masaje suave sobre la espalda, brazos o piernas.
6. Dele a su bebé un chupón (úselo con moderación!).
7. Haga contacto visual con bebé y sonría.
8. Bese a su bebé.
9. Bese ligeramente la parte inferior de los pies de su bebé.
10. Cante suavemente. Las canciones de cuna fueron creadas por su efectividad para calmar a los bebés que lloran.
11. Tranquile a su bebé con palabras suaves tales como, "está bien." (Esto puede calmar a ambos, a usted y a su bebé durante un episodio difícil de llanto.)
12. Tararee en un tono bajo contra la cabeza de su bebé.
13. Ponga en marcha la aspiradora para crear distracción "un ruido de fondo."
14. Ponga en marcha el lavaplatos para más "ruido de fondo" tranquilizante.
15. Lleve a su bebé de paseo en el automóvil, con el bebé asegurado en una silla para bebé orientada hacia atrás en el asiento trasero.
16. El mecerse con su bebé en una mecedora puede ser muy relajante para ambos.
17. Pasee a su bebé en una carriola.
18. Ponga a su bebé en un columpio para bebés para un movimiento suave y rítmico.
19. Coloque a su bebé debajo de un móvil iluminado.
20. Baile despacio.... Y relájese.

La lista anterior no incluye todo, pues hay muchas otras cosas que usted puede intentar para calmar el llanto de su bebé. Recuerde... mientras muchas de estas técnicas funcionan la mayoría de las veces, nada funciona todas las veces; y eso está bien; listo no quiere decir que algo esté mal con usted o con su bebé! Si usted comienza a frustrarse, es tiempo de colocar a su bebé en un lugar seguro, alejarse por unos minutos, calmarse un poco.