

Llanto del bebé

El llanto es normal en el bebé; algunos bebés lloran mucho.

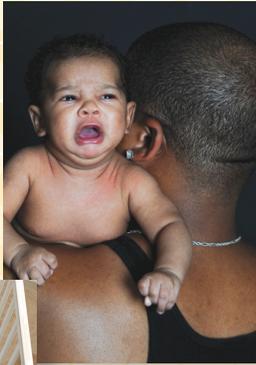
Si el llanto le está afectando...

Pare

Relájese

Tómese un descanso

Nunca, pero nunca sacuda, golpee ni arroje a un bebé



Sueño seguro

Los bebés pueden morir si no duermen seguros.

El bebé duerme de la forma más segura cuando está...

Solo

Boca arriba

en una **C**una

Línea de ayuda para padres

1-800-CHILDREN (1-800-342-7472)

Desde cualquier parte de Nueva York, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español

Coordinación del programa

Información de contacto



Región sur del estado
**Maria Fareri
Children's Hospital at
Westchester Medical
Center**
(914) 493-7235



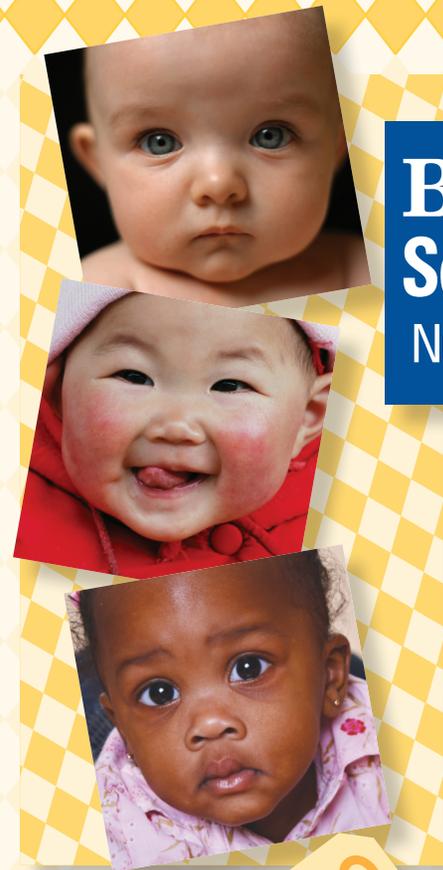
Región norte del estado
**Kaleida Health
Women and Children's
Hospital of Buffalo**
(716) 878-7441

Acerca del programa

Safe Babies New York (Bebés Seguros de Nueva York) es fruto del trabajo realizado en todo el estado a fin de educar a todos los padres acerca del llanto normal del bebé, el manejo de situaciones de estrés y el sueño seguro. Women & Children's Hospital of Buffalo, un centro de Kaleida Health y Maria Fareri Children's Hospital del Westchester Medical Center en Valhalla están a cargo del liderazgo del programa. Todos los hospitales del estado de Nueva York tienen la oportunidad de participar de esta importante iniciativa.



El programa es financiado, en parte, a través del Fondo Fiduciario William B. Hoyt Memorial Children and Family del Estado de Nueva York, un programa administrado por la Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York.



**Bebés
Seguros
Nueva York**

SUEÑO SEGURO
Lidiando con el Llanto
Controlando EL ESTRÉS
Una Guía para los Padres

Comprenda el llanto del bebé

¿Cuál es la importancia de esto?

Los bebés pueden llorar cuando tienen hambre, se sienten solos, cansados o cuando necesitan un cambio de pañales. Si bien llorar es una parte normal del día del bebé, el llanto también puede indicar que su bebé está enfermo o siente dolor. Si usted cree que este es el caso, es muy importante que se comunique con su pediatra.

Cuidar a un bebé puede ser una tarea tediosa y estresante por momentos. Cualquiera puede “perder el control”, especialmente cuando el bebé ha estado llorando mucho.

El traumatismo craneoencefálico por maltrato (también conocido como el “síndrome del bebé sacudido”) suele ocurrir cuando un adulto pierde el control y sacude, golpea o arroja al bebé. Esto puede provocar lesiones graves, pero puede evitarse por completo.

Si el llanto le está afectando...

Pare

Coloque al bebé en un lugar cómodo y seguro donde pueda controlarlo de a ratos, como una cuna o un corralito de juego, y aléjese. Está bien dejar a su bebé llorar mientras usted se tranquiliza. Llorar no le causará lesiones cerebrales ni perjudicará a su bebé de ninguna manera.

Relájese

Salga a caminar por un par de minutos o quédese en otra habitación en la que el llanto no sea tan fuerte. Siéntese y respire profundamente diez veces. Escuche música, lea o realice alguna actividad física.

Tómese un descanso

Si es posible, llame a un amigo, vecino o familiar de confianza para que le ayude por un rato.

Consejos para calmar a un bebé que llora

- Frote la espalda o la cabeza del bebé mientras usted cuenta pausadamente.
- Procure que el bebé escuche un sonido reiterativo o tranquilizador.
- Cambie su escenario. Vayan a dar un paseo.
- Acúnelo dulcemente en sus brazos o camine con el bebé recostado sobre su hombro.
- Tarárele o cántele.
- Pruebe con un chupón o ayúdele a encontrar su pulgar para que se lo chupe.
- Colóquelo en un asiento de bebé y llévelo a pasear en auto.
- Cárguelo en una mochila portabebés.

Sueño seguro

¿Cuál es la importancia de esto?

Los bebés pueden morir si no duermen seguros. Cumpla con los pasos básicos del sueño seguro y disminuya la incidencia de estas muertes trágicas.

Solo

1. SOLO significa en un espacio de sueño separado:
 - SIN adultos
 - SIN hermanos, ni siquiera su mellizo
 - SIN mascotas
2. El espacio de sueño de su bebé no debe ser compartido, ni siquiera con usted.
3. SIN almohadas/sábanas/parachoques de cuna/juguetes/animales de peluche. Estos pueden ahogar al bebé.

Boca arriba

1. Colocar a su bebé boca arriba es la posición más segura al dormir.
2. No se recomienda que duerma sobre su panza o de lado.
3. SIN almohadas/frazadas enrolladas/almohadas de espuma para lograr elevación o apoyo.
4. Si considera que su bebé necesita otra posición al dormir, consúltelo con su médico.



En una **C**una

1. Las cunas ofrecen una superficie limpia, firme y sin desorden para que el bebé duerma.
2. Un colchón firme diseñado para la cuna brinda una superficie segura para el sueño que no interferirá con la respiración de su bebé.
3. Si utiliza una cuna heredada, asegúrese de que cumpla con los requisitos de seguridad. Consulte la Comisión de seguridad de productos de consumo (www.cpsc.gov).
4. Nunca deje que su bebé duerma en un sofá ni en una silla. Esto presenta un riesgo de obstruir las vías respiratorias del bebé o de que quede atrapado en una posición peligrosa.