

Los niños cuentan con nosotros para mantenerlos seguros.

**NUNCA** sacudas a un NIÑO.



(No Me Sacudas)

Versión de Niños

# Haz tu Plan de LLANTO

(Make your **CRY**ing Plan)

Los llantos ocurren. Haz un plan ahora de cómo vas a afrontar los llantos cuando ocurra. Puede marcar la diferencia.

Piensa con antelación lo que harás y cómo reaccionarás. Un plan para el llanto puede hacer una diferencia en la vida de usted y su hijo.

**NUNCA, NUNCA, SACUDA A UN NIÑO.**



**NEBRASKA**  
Good Life. Great Mission.  
DEPT. OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

PH-OTH-162-S 1/2024



# 1

## Elija una Técnica para **C**almarse

- ♥ Reproducir música
- ♥ Ofrezca al niño un bocadillo o algo de tomar
- ♥ Soplar burbujas
- ♥ Llevar al niño de paseo
- ♥ Ofrecer una nueva actividad
- ♥ Ofrezca a su hijo una siesta, su manta favorita o un juguete

# 2

## Elija un Método de **R**elevo/**A**livio

- ♥ Respira profundo y cuenta hasta 10
- ♥ Ponga a su niño en un lugar seguro y aléjese para darse un respiro, vuelva a ver a su niño una vez que se haya calmado.
- ♥ Libera su tensión (agita los brazos, pon música y baila) asegúrate de que cuando hablas con su niño, mantienes la calma y hablas con voz suave.
- ♥ Recuerda que las grandes emociones son normales y terminarán. Somos un lugar seguro para sus sentimientos
- ♥ Llama a un amigo, familiar o persona de confianza para que le apoye o le dé un respiro.
- ♥ Nombre y Número: \_\_\_\_\_
- ♥ Nombre y Número: \_\_\_\_\_
- ♥ Llame a la Línea de Ayuda Familiar de Nebraska al 888-866-8660, que es 24 horas al día, 7 días a la semana
- ♥ Una técnica que hayas utilizado en el pasado y que haya funcionado o añade tu propia solución:

# 3

## Discuta su Plan de Llanto (Discuss **Y**our **CRY**ing Plan)

- ♥ Habla con todas las personas que cuidan de su niño sobre las mejores formas de calmarlo. Pregúntales qué harán si se frustra y cómo piensan afrontarlo.
- ♥ Recuerde a todos los cuidadores que pueden dejar al niño en un espacio seguro y cerrado, como un corral, retirarse unos minutos para reponerse y volver con el niño.
- ♥ Diga a los cuidadores que le llamen antes de que se frustren y pidan ayuda. Escriba aquí su nombre y número de teléfono:



## (No Me Sacudas)

El Traumatismo Craneal por maltrato/síndrome del niño sacudido es una forma de abuso infantil.

**T**raumatismo Craneal por maltrato se conoce más comúnmente como síndrome del niño sacudido. La mayoría de los casos de Traumatismo Craneal por maltrato se producen cuando un cuidador se siente frustrado por el llanto o el comportamiento de un niño. La causa son sacudidas o golpes violentos.

Los bebés y los niños pequeños pueden sufrir lesiones graves cuando son sacudidos. En comparación con el resto del cuerpo, los niños y bebés tienen la cabeza grande y los músculos del cuello débiles.

Cuando un niño es sacudido, la cabeza se mueve de un lado a otro, golpeando el cerebro contra el cráneo y provocando hematomas, hemorragias e inflamación en el interior del cerebro.



### Lesiones -

**Sacudir a un niño puede causarle lesiones como:**

- ♥ Ceguera
- ♥ Problemas de Aprendizaje
- ♥ Convulsiones
- ♥ Parálisis Cerebral
- ♥ Parálisis
- ♥ Huesos rotos
- ♥ Problemas de habla
- ♥ Incluso la muerte

### Signos y Síntomas -

**Del síndrome del bebé sacudido incluyen:**

- ♥ Respiración irregular, difícil o no respiratoria,
- ♥ Malhumor extremo
- ♥ Convulsiones
- ♥ Vómitos
- ♥ Temblores
- ♥ Brazos y piernas flácidos
- ♥ No reacciona a los sonidos
- ♥ Actúa sin vida, dificultad para mantenerse despierto

**Línea de Ayuda Familiar de Nebraska.**  
**Cualquier Problema. Cualquier Momento.**

**1-888-866-8660**



Los niños forman un fuerte vínculo con sus padres y se sienten incómodos cuando están lejos de sus seres queridos. A medida que el niño crece, suele querer hacer las cosas por su cuenta o según sus propios deseos. Esto puede provocar rabietas. Recuerda que NO puedes razonar con un niño pequeño. Las rabietas son también otra forma de comunicación.

Habrás momentos en los que te sentirás abrumado y frustrado. Antes de que las emociones te dominen, DETENGASE. Coloca suavemente a su niño en un lugar seguro y aléjese.

Recuerda que los niños tienen las mismas emociones que los adultos. Como su cuidador, enséñeles a controlar e identificar sus comportamientos.

**NUNCA, NUNCA, SACUDA A UN NIÑO.**

Si crees que tu hijo ha sido sacudido, pide ayuda **llamando al 911** o acudiendo al servicio de urgencias del hospital más cercano.