

## Cuidando de a su Bebé

Marzo 2009

# Parenting *Rules!*

### Sueño Seguro para su Bebé...

Investigaciones han concluido que los bebés que duermen boca arriba corren un menor riesgo del Síndrome de Morte Súbita del Bebé (SIDS).

**Mantenga seguro a su bebé; pongalo/a de espalda para dormir.**



El Instituto Nacional de La Salud Infantil y Desarrollo Humano recomienda que usted:

- Siempre ponga a su bebé de espalda cuando tome siestas y en la noche a la hora de dormir.
- No deje que su bebé duerma en una cama o sofa con un adulto u otros niños. Los bebés deberían de tener su propia cama.
- Mantenga objetos suaves tales como almohadas y muñecos de peluche fuera de la cuna del bebé.
- Use solamente cunas y colchones que sean aprobados por su seguridad.
- No deje que su bebé se sobre-caliente. Vista a su bebé en ropa apropiada para dormir que lo mantendrá a una temperatura cómoda mientras duerme.
- No deje que fumen alrededor de su bebé.
- Ponga a su bebé en su estómago solamente cuando usted este con el.

## Cuidando de a su Bebé

Marzo 2009

# Parenting Rules!

### Manteniendo seguro a su bebé...

---



Todo se hace un poco más complicado cuando se lleva a un bebé en el carro. Aun un viaje rápido a la tienda ya no es tan rápido.

### No se da a la tentación de dejar solo a su bebé en el carro ni por un minuto.

De acuerdo a la Organización de Niños y Carros un promedio de 40 bebés mueren al año cuando son dejados u olvidados en los carros.

Los padres tienen que estar conscientes de los siguientes peligros:

- Las temperaturas adentro de los carros suben a niveles **mortales** rápidamente. Niños que son dejados olvidados en un carro an muerto de sobre-calentamiento.
- El dejar su carro prendido puede ser una invitación para los ladrones de carros. Muchos niños han sido secuestrados por error cuando los carros de sus padres han sido robados con ellos adentro.
- El Monóxido de Carbono puede llegar a niveles peligrosos en carros prendidos. Este gas peligroso puede enfermar a su bebé o causarle la muerte.
- El dejar a su bebé solo en el carro lo pone en peligro de que cualquier extraño se lo pueda llevar.

## Cuidando de a su Bebé

Marzo 2009

# Parenting Rules!

### Lidiando con el llanto de un bebé...

El cuidar de un bebé que no para de llorar es frustrante. Todos los bebés lloran porque es la única manera que tienen de comunicarse.

### Nunca, jamás sacuda a un bebé para que pare de llorar!

Aun el sacudirlos levemente puede causarles heridas serias a sus cerebros.

Respire profundo y recuerde que su bebé no llora para hacerla a usted miserable. El cuidar de su bebé no se trata de que dejen de llorar si no de encontrar la manera de lidiar con el llanto.



### Usted puede lograrlo!

Use estas estrategias de como lidiar con el llanto cuando su bebé no para de llorar:

- ✓ Camine o baile con su bebe cargado.
- ✓ Asegurese de llenar todas sus necesidades basicas. Que este comido, tenga un pañal seco, o que no tenga frio ni calor.
- ✓ Asegurese que no tenga señales de que este enfermo, tales como, ..., fiebre o las encillas inflamadas. Llame a su doctor si necesita ayuda con su bebé enfermo.
- ✓ Ponga a su bebe en un cargador de tela, a los bebes les gusta sentirse cerca de sus padres.
- ✓ Lleve a su bebe a dar una vuelta en un carruaje o en su silla del carro en su automovil.
- ✓ Llame a una amiga o familiar que le tenga confianza para que le ayude a que usted tome un descanso.
- ✓ Si nada funciona, ponga a su bebe boca arriba en su cuna. **Alejese** del cuarto, pero revise al bebé cada 10 minutos.

**Comparta esta información con todas las personas que cuidan de su bebe.**

## Cuidando de a su Bebé

Marzo 2009

# Parenting Rules!

## Cuidando de Mamá y Papá...

---



El ser padres es el trabajo mas valioso y con una gran recompensa que usted hara en toda su vida. Sin embargo, nosotros sabemos que tambien es un trabajo agotador. Es importante que los padres recuerden que tienen que cuidarse a si mismos para poder mantenerse saludables y asi poder cuidar de la mejor manera a su familia.

Estas son unas sugerencias de como poder sobrevivir los primeros meses de su bebé...

Descanse lo mas que pueda. **Duerma cuando su bebé duerme.** Los padres deben de tomar turnos dejando que cada uno se pueda levantar tarde.

Coma comidas nutritivas y regulares para mantener sus fuerzas. **No deje de comer** ninguna comida.

Los padres deben de tomar turnos en el cuidado del bebé y en el descansar. **Los bebés necesitan la atención de papá y mamá.**

**Unase a un grupo de padres;** podra conocer a otros padres que tengan sus mismos intereses y preocupaciones.

**Acepte ofertas** de ayuda con el trabajo en la casa o para ir de compras.

**Preguntele a un amigo/o** de confianza, familiar o vecino que cuide de su bebé para que usted pueda tomar un descanso.

**No tenga temor de pedir ayuda cuando la necesita.** Llame a un amigo, familiar o a su doctor si necesita ayuda o tiene preguntas.

## Cuidando de a su Bebé

Marzo 2009

# Parenting *Rules!*

### Resources for Parents....

---

For more information on how to reduce your baby's risk of SIDS, contact:

#### **National Institute of Child Health and Human Development**

Back to Sleep Campaign

31 Center Drive, 31/2A32, Bethesda, MD 20892-2425

1-800-505-CRIB (2742)      [www.nichd.nih.gov/sids](http://www.nichd.nih.gov/sids)

For more info on keeping your children safe in and around cars, contact:

#### **Kids and Cars**

2913 West 113th Street, Leawood, KS 66211

913-327-0013      [www.kidsandcars.org](http://www.kidsandcars.org)

For more information on parent support groups, contact:

#### **Parent Support Network of Rhode Island**

1395 Atwood Avenue, Suite 114, Johnston, Rhode Island 02919

401-467-6855      [www.psnri.org](http://www.psnri.org)

For more information on the dangers of shaking a baby, contact:

#### **National Center for Shaken Baby Syndrome Prevention**

2955 Harrison Blvd #102, Ogden, UT 84403

1-888-273-0071      [www.dontshake.org](http://www.dontshake.org)

For help 24 hours a day, 7 days a week, contact:

#### **Rhode Island 211**

Dial 2-1-1 on your phone or go to [www.211ri.org](http://www.211ri.org)

### ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...

---



Rhode Island

Family & Children's Trust Fund

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families



**Prevent Child Abuse**

Rhode Island

Las noticias electronicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

**Prevent Child Abuse** Rhode Island  
500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860  
ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850  
[www.preventchildabuse-ri.org](http://www.preventchildabuse-ri.org)

Por favor comparta esta información  
con las familias en sus programas.  
Gracias!