



# Cuide bien a su bebé:

Lo que todos pueden hacer



Usted es la persona más importante en la vida de su bebé. Eso es maravilloso. También es una gran responsabilidad:

Además de amar a su bebé, su trabajo es mantenerlo sano y seguro.

No tema pedir ayuda a las personas en quienes confía.

La Administración para Servicios Infantiles (Administration for Children's Services) y el Departamento de Salud y Salud Mental, queremos ayudarle a ser la mejor madre o padre que pueda ser. En este folleto se enumeran diferentes maneras para evitar accidentes y para proteger a su bebé de lesiones. Nada es complicado ni costoso en este folleto.

Si tiene preguntas o inquietudes acerca de cómo criar a sus hijos, visite [www.nyc.gov/acs](http://www.nyc.gov/acs) o llame al 311 y pregunte por the Parent Helpline (la Línea de Información para Padres).

# Un mensaje para las familias inmigrantes

Todos los servicios ofrecidos en este folleto están disponibles para niños y familias sin importar su estatus de inmigración, aún si usted es indocumentado.

No le preguntamos sobre su estatus de inmigración ni compartimos con las autoridades de inmigración lo que usted nos cuenta. La información acerca de su estatus, solamente se puede divulgar muy rara vez, por ejemplo en caso de una investigación criminal o terrorista.

Para información que no es de emergencia sobre la ciudad de Nueva York, incluyendo copias de este folleto y otras publicaciones útiles en inglés, español y otros idiomas, LLAME al 311 - interpretación telefónica está disponible en más de 170 idiomas.

La Administración para Servicios Infantiles (Administration for Children's Services) también cuenta con intérpretes para ayudarle a comunicarse con nosotros.

# Contenido

## 1. Nunca sacuda a su bebé página 2

Es un delito sacudir a un bebé  
Cuando su bebé llora

## 2. Nunca deje a su bebé solo página 4

En la casa  
Afuera de la casa  
En caso de emergencia

## 3. Es más seguro que el bebé duerma solo

Ponga a su bebé a dormir "boca arriba" página 6  
Para proteger contra el SIDS

## 4. Haga de su hogar un lugar a prueba de niños

Las rejas de seguridad en las página 8  
ventanas evitan caídas  
Otras formas de hacer de su casa un  
lugar seguro  
Evite quemaduras y caídas  
Si hay un arma en su casa

## 5. Protéjalo contra el envenenamiento por plomo

página 12

## 6. Sea la mejor madre o el mejor padre que pueda ser página 14

Busque ayuda para el abuso del  
alcohol y las drogas  
Deje de fumar  
Busque ayuda para la depresión  
Un hogar sin violencia

## 7. escoja cuidadosamente a su cuidador: Piénselo dos veces – y después piénselo una vez más página 16

Una buena niñera  
Guardería segura y educativa  
Antes de inscribir a su bebé

# 1 Nunca sacuda a su bebé

No importa cuán enojada o frustrada se sienta cuando su bebé o niño pequeño llora - y no importa qué tanto él o ella llore - nunca sacuda a su bebé o niño pequeño.

Sacudirlo puede causar hemorragia en el cerebro, lo cual puede lesionar o aún matar a un bebé. Sólo se necesitan unos pocos segundos de sacudirlo para lastimar gravemente el cerebro en desarrollo de un bebé.

*Es un delito sacudir a un bebé.*

**Los bebés lloran.** Llorar es su forma de decirnos que están incómodos o descontentos. Un bebé que llora no es "malo" ni "malcriado".

Es normal que los bebés lloren y dejen de llorar a ratos, durante el día, y especialmente en la noche. Es normal que sigan llorando, algunas veces durante largo tiempo, aunque usted trate de calmarlos. Algunas veces aún los bebés sanos y bien alimentados tienen cólicos, durante las 2 a 6 semanas de edad. Los bebés con cólicos pueden llorar durante horas, arquear la espalda y no pueden dormir. Esto es difícil de soportar.

Aún así, siempre dejan de llorar. Pero el daño por sacudir a un bebé puede durar toda la vida.

*Cuando su bebé llora...*

- Asegúrese que él o ella no esté con hambre, mojado, tenga frío o calor.
- Ofrézcale un chupón.
- Camine llevando a su bebé en sus brazos o en un portabebés. Háblele o cántele.



- Llame a un amigo, familiar o vecino en quien confíe para conversar, o **pídale a alguien que venga** y le haga compañía.
- Haga ejercicio o escuche música.
- Cuando todo lo demás falle, ponga a su bebé en la cuna. Verifique que esté seguro. Revíselo cada 5 minutos más o menos. Es mucho mejor dejar llorar al bebé, que hacer algo para detener el llanto que pueda ser peligroso.

**Si usted considera que no puede manejar la situación o necesita ayuda, llame al 311 y pregunte por la Línea de Información para Padres (Parent Helpline) en cualquier momento, día o noche, o visite [www.preventchildabuseny.org](http://www.preventchildabuseny.org)**

**Usted también puede llamar al Consejo de Agencias de Familia y Guarderías (Council of Family and Child Caring Agencies) al 1-888-763-KIDS.**

# 2 Nunca deje a su bebé solo

## Ni siquiera por pocos minutos

A los niños pequeños, especialmente los que empiezan a caminar, les gusta agarrar las cosas. Su curiosidad es natural y buena - es su manera de aprender. Pero usted tiene que asegurarse que su niño no se lastime de manera accidental.

### Para asegurarse que su niño está seguro en casa:

- Nunca deje a un niño solo en la casa, aún si usted únicamente va a salir a recoger la ropa lavada o hablar con un vecino en su piso.
- Nunca deje a un niño solo en un auto, ni siquiera para entrar en una tienda por unos minutos. Han muerto niños cuando los dejan solos en los autos.
- Nunca deje a un niño solo en la bañera o cerca del agua. Los bebés y los niños pequeños se pueden ahogar fácilmente en las bañeras, baldes o inodoros. Puede suceder en tan poca agua como una pulgada, y puede suceder rápido.
- Siempre vigile a su niño, aún si lo tiene cerca. Cuando suceden accidentes, con frecuencia los padres reportan que se habían descuidado "sólo por un segundo".
- Coloque una mano sobre el bebé mientras le cambia los pañales. No deje a un bebé solo en la mesa donde lo cambia.
- Si usted está cocinando o trabajando y no puede cuidarlo, ponga al bebé en una cuna o en un corralito.



### Afuera de la casa:

- Siempre salga con su niño, o asegúrese que él o ella vaya a lugares afuera de la casa con un adulto en quien usted confía - incluyendo los lugares que quedan cerca, tales como el patio de juegos o una tienda.
- Cuando esté al aire libre, vigile a su niño de cerca. Mientras usted está mirando para otro lado, su niño puede caminar frente a un carro, recoger un vidrio roto, comerse algo que recoge de la calle o desaparecer.
- Nunca le pida a un extraño que vigile a su niño, ni siquiera por un minuto.

### En caso de emergencia:

- Si le llaman por una emergencia, no deje a su niño solo: pídale a un familiar, vecino o amigo en quien confíe, que cuide a su niño.
- Suministre información de contacto para que la puedan localizar fácilmente - su número de teléfono o el de alguien que la pueda encontrar rápidamente. Asegúrese también de tener la información del cuidador.
- Asegúrese que en su casa haya un teléfono funcionando o que el cuidador tenga un teléfono celular activo.

# 3 Es más seguro que el bebé duerma solo

Dormir con su bebé ("compartir la cama") puede ser peligroso. Si un adulto o un niño rueda sobre un bebé, el bebé se puede asfixiar o resultar herido. Es particularmente peligroso dormir con un bebé en un sofá, con otros niños compartiendo la cama, o si usted o alguien que comparte la cama...

- Tiene sobrepeso.
- Ha estado bebiendo, usando marihuana u otras drogas, o está tomando medicinas que le provocan sueño.
- Está muy cansado o enfermo.
- Es un fumador. Los bebés expuestos al humo de segunda mano están en mayor riesgo del Síndrome de Muerte Infantil Repentina (Sudden Infant Death Syndrome-SIDS).

**Usted puede mantener a su bebé cerca durante la noche en forma segura**, en su cuarto, colocándolo en una cuna o cochecit cerca de su cama. Cuando el bebé se despierte, usted puede amamantarlo fácilmente, darle un biberón, o consentirlo. Cuando haya terminado, coloque al bebé de nuevo en su cama boca arriba.

## **Ponga a su bebé a dormir "boca arriba"**

El SIDS (también conocido como Síndrome de Muerte Infantil Repentina) es la causa principal de muerte infantil. La mayoría de muertes por SIDS ocurren entre los 4 y 6 meses de edad. Aunque los casos de SIDS son poco frecuentes, los bebés afroamericanos tienen dos veces más probabilidades de morir de SIDS que otros bebés.





El SIDS también se llama "muerte de cuna". Pero las cunas no causan la "muerte de cuna". El SIDS puede ocurrir en cualquier lugar donde duerma un bebé.

### Para proteger contra el SIDS:

- Siempre ponga a su bebé a dormir boca arriba.
- Use un colchón firme, sin almohadas, juguetes rellenos, o cobijas cerca de la cara del bebé.
- Nunca ponga al bebé a dormir en la cama de un adulto, sofá, cama de agua, piel de borrego u otro colchón suave - ni siquiera para tomar una siesta.
- No permita que su bebé tenga mucho calor. Mantenga la temperatura ambiental entre 65 y 70 grados Fahrenheit.
- Use una cuna separada para cada bebé.
- No permita que la mascota de la familia duerma en la cuna.

**Para más información acerca del SIDS, llame al New York City SIDS Center al (212)686-8854.**

# 4 Haga de su hogar un lugar a prueba de niños

Millones de niños resultan lesionados dentro y cerca de sus casas cada año. Pero algunas medidas fáciles y no costosas le ayudarán a evitar accidentes que podrían lesionar o incluso matar a su bebé.

## Las rejas de seguridad en las ventanas previenen las caídas

Cada año, los niños resultan lesionados gravemente - o mueren - al caer de las ventanas. Aún una caída desde una ventana de un primer piso puede matar a un niño.

Por ley, los propietarios de edificios con 3 o más apartamentos deben proveer, instalar y mantener las rejas de seguridad en las ventanas de cualquier apartamento en donde vivan niños de 10 años de edad o menos.

- **Pídale a su propietario que instale rejas de seguridad en las ventanas** si usted no las tiene. Aún si usted no tiene un niño pequeño, si quiere rejas, el propietario debe instalarlas. Es una buena idea tenerlas si con frecuencia le visitan niños en su casa. Los propietarios no pueden cobrar por las rejas de seguridad para las ventanas, por lo tanto es una forma fácil y gratuita de garantizar la seguridad.
- Es ilegal interponerse en la instalación o quitar las rejas de las ventanas.

## Otras formas para hacer de su casa un lugar seguro:

- Asegúrese que los televisores estén estables y proteja los cables para que queden retirados. No deje a los niños solos en un cuarto con



un televisor o equipo electrónico que podría caer o voltearse.

- Ponga tapas en los enchufes eléctricos para evitar que dedos pequeños entren en ellas.
- **Use cerraduras de seguridad** en gabinetes y cajones bajos, especialmente en la cocina y el baño.
- **Almacene todas las medicinas y productos peligrosos** (productos de limpieza, pesticidas, u otros productos químicos) fuera del alcance de los niños.
- **Compre medicinas con tapas a prueba de niños** y siempre manténgalas cerradas.
- **Mantenga las bolsas plásticas** fuera del alcance de los niños.
- Revise los juguetes, en especial las **partes pequeñas** que se puedan tragar o insertar en los oídos o en la nariz.
- **Instale puertas de seguridad** en la parte superior e inferior de las escaleras para evitar que los niños se caigan. Las puertas que se atornillan a la pared son más seguras que las "puertas a presión".
- **Ate las cuerdas de las persianas en un sitio alto.** Un niño se puede ahogar jugando con una cuerda.
- Use protectores para amortiguar las esquinas de las mesas u otros muebles bajos o con bordes filosos.

## Evite quemaduras y caídas

### En la cocina:

Cuando esté cocinando, use los quemadores posteriores siempre que pueda.

- Sea cuidadosa y mantenga el café, té, leche o agua caliente fuera del alcance del bebé.
- En el baño, pruebe el agua en su muñeca antes de poner al bebé dentro de la bañera o lavabo.

### En la casa:

- Mantenga los fósforos fuera del alcance de los niños.
- Nunca deje una vela encendida sin atención o donde un niño pueda tocarla.

### Afuera de su casa:

- No permita que los bebés o los niños jueguen en los pasillos, escaleras o elevadores
- Mantenga a su bebé bien asegurado en el cochecito.
- Use patios de juego que tengan caucho o arena en el piso, no concreto. Asegúrese que su bebé juegue en el equipo apropiado para su edad, como el columpio para bebés. Permanezca cerca mientras el bebé juega.
- **Cuando viaje en un auto**, mantenga a su bebé seguro usando un asiento para el auto aprobado por las regulaciones federales.
- Consiga el asiento para el auto que sea del tamaño apropiado (infante, niño entre 1 y 2 años y medio (toddler), niño pequeño).
- Cuando instale el asiento para el auto, siga las instrucciones cuidadosamente. El mejor lugar es el centro del asiento posterior.
- Un asiento infantil para el auto se debe colocar de cara hacia atrás hasta que el bebé tenga al menos 20 libras de peso y 12 meses de edad.



SI HAY UN ARMA DE CUALQUIER CLASE EN SU CASA, póngala donde los niños no la puedan tocar. Mantenga las armas descargadas con el gatillo asegurado, dentro de una caja de seguridad.

# 5 Protéjalo contra el envenenamiento por plomo

El plomo puede lesionar la salud, el aprendizaje y el comportamiento de los niños - y los niños pequeños están en el mayor riesgo.

- La **pintura a base de plomo** es la causa más común de envenenamiento infantil por plomo. La ciudad de Nueva York prohibió la pintura de plomo en 1960, pero los edificios más antiguos todavía pueden tenerla en las paredes, ventanas, puertas y otras superficies. Si la superficie se descascara o se daña, se pueden esparcir trozos y polvo. Los niños pueden tragar el polvo de plomo cuando ponen sus manos y juguetes en su boca. Recuérdele a su médico que le haga las pruebas a su hijo para el envenenamiento por plomo a las edades de 1 y 2 años (como lo requiere la ley). Pregúntele al médico acerca de hacer la prueba para niños mayores.
- **Dígale a su propietario** que usted tiene un niño pequeño en la casa. La ley requiere que los propietarios **inspeccionen y reparen** los daños por pintura con base de plomo en los edificios más antiguos o en donde viva un niño menor de 6 años. **Llame al 311** si su propietario no repara la pintura descascarada.
- **Mantenga a los niños alejados** de la pintura descascarada y de las renovaciones.
- **Lave** frecuentemente las manos, chupones y juguetes de los niños.
- **Limpie** con frecuencia los pisos, los marcos de las ventanas y lugares sucios con un trapo o paño mojado.



- No use productos que puedan contener plomo, tales como cerámica importada, cosméticos o medicinas tradicionales.
- Use agua *fría* (no caliente) de la llave para la fórmula del bebé, para beber y para cocinar. Deje correr el agua por un par de minutos antes de usarla.

# 6 Sea la mejor madre o el mejor padre que pueda ser

## Busque ayuda para el abuso del alcohol y las drogas

El abuso del alcohol y las drogas son enfermedades que se pueden tratar. Para ser la mejor y más sana madre o padre que pueda ser, consiga ayuda para los problemas de alcohol y drogas. Hable con su médico o llame a 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373), o llame al 311 y pregunte por LIFENET (AYUDÉSE).

## Deje de fumar por su propio bien y el de su bebé

Exponer a su bebé al humo de segunda mano es como hacer de su bebé un fumador. El humo de segunda mano puede:

- Aumentar el riesgo de SIDS en su bebé. Impedir que los pulmones de su bebé se desarrollan bien.
- Causar asma, bronquitis, neumonía, problemas de ojos y oídos, y problemas cardíacos.
- **¡Los incendios causados por cigarrillos pueden lesionar o matar a su bebé!**

**Obtener ayuda mejora mucho sus probabilidades de dejar de fumar.** Las clínicas para dejar de fumar de la Corporación de Salud y Hospitales (Health and Hospitals Corporation) ofrecen orientación gratuita o a bajo costo y otros servicios en sitios por toda la ciudad de Nueva York. **Llame al 311.**

## Busque ayuda para la depresión

Es normal sentirse cansada, frustrada, ansiosa o solitaria a veces cuando tiene un niño





pequeño. Pero si se siente culpable, sin esperanza o angustiada la mayor parte del tiempo, puede estar sufriendo de depresión.

La depresión se puede tratar con medicamentos y/o terapia. Hable con su proveedor de atención médica o con un profesional de salud mental o llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373), o llame al 311 y pregunte por LIFENET (AYUDÉSE).

## Un hogar sin violencia

**Un hogar libre de drogas y de violencia ofrece una base para que los niños crezcan y se vuelvan adultos fuertes y sanos.** Nadie debería tener que vivir con violencia o abuso. Ya sea que usted y su compañero sean heterosexuales u homosexuales, casados, vivan juntos, salgan juntos, o estén separados, la violencia doméstica es un delito.

Para información y ayuda, llame a la Línea de Información sobre Violencia Doméstica (**Domestic Violence Hotline**) confidencial de la ciudad al 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673), o llame al 311 y pregunte por la Línea de Información (TDD: 1-800-810-7444). Usted puede obtener ayuda aún si es pobre o indocumentada.

**PARA EMERGENCIAS LLAME AL 911**

# Escoja cuidadosamente a su cuidador

Piénselo dos veces – *y después piénselo una vez más*

## Una buena niñera

A veces necesita una niñera, ya sea por una hora o por un día. Pero no todos son buenos cuidando niños pequeños, especialmente infantes. **Antes de dejar a su niño con alguien más, y aunque sea por unos pocos minutos - piénselo bien.** Pregunte.

Asegúrese que la niñera:

- Sea un adulto, no otra niña (it is talking about niñera, which is female).
- Sea una persona conocida.
- Tenga experiencia cuidando bebés y niños pequeños (puede haber tenido hijos o nietos propios).
- Tenga paciencia y suficiente madurez para tratar con un niño fastidiado, excesivamente nervioso o que llora.
- Entienda que los niños pequeños siempre deben estar vigilados.
- **Nunca sacudirá, golpeará, gritará, se burlará, o no le dará alimentos a su niño como castigo.**
- No fume, no abuse del alcohol ni de las drogas, ni lleve un arma y no llevará a su niño a que esté con personas que están bebiendo, consumiendo o vendiendo drogas, o llevando armas.
- No tome una medicina recetada que tenga efectos secundarios perjudiciales o que le cause sueño.



Si usted tiene la mínima sensación de que esta persona no será un buen cuidador, **NO** deje a su niño con ella o con él.

## Guardería segura y educativa

Una buena guardería es más que servir de niñera. Incentiva a que los niños jueguen y aprendan en un ambiente cálido y estimulante.

Para mantener a los niños seguros y sanos mientras están bajo la atención de un proveedor, el gobierno autoriza y regula las guarderías y las inspecciona con frecuencia.

## Antes de inscribir a su niño, asegúrese que:

- **El proveedor tenga licencia vigente de la ciudad de Nueva York.** Ésta debe estar colocada en una pared a la vista de todos.
- El sitio haya pasado su última inspección. Los informes están disponibles en [www.nyc.gov/health](http://www.nyc.gov/health) o llamando al 311.
- El sitio tenga rejas de seguridad en las ventanas, jabón y toallas de papel para lavarse, y refrigeración para los alimentos.
- Haya suficiente espacio y suficiente personal para dar a los niños la atención que necesitan.
- ***Usted se sienta cómoda dejando a su niño en ese sitio.***

Para más información acerca de las guarderías, llame al 311 y pregunte por el Folleto de guarderías (Child Care brochure).

## Todos pueden ayudar a proteger a los niños

Si usted cree que un niño está siendo abusado o abandonado, llame a la Línea de Emergencia del Registro Central de Abuso y Maltrato Infantil del Estado de Nueva York (New York State Central Register of Child Abuse and Maltreatment Hotline) al

**1-800-342-3720**

(24 horas al día, 7 días a la semana).

Todas las llamadas son confidenciales.

**SI USTED CONSIDERA QUE UN NIÑO ESTA EN PELIGRO INMINENTE, LLAME AL 911.**

\* Los reportes maliciosos o falsos al Registro central del estado son ilegales.

Para más información acerca de cómo los Servicios Infantiles (Children's Services) pueden ayudarle a ser la mejor madre o el mejor padre que pueda ser, visite [www.nyc.gov/acs](http://www.nyc.gov/acs) o llame al 311 y pregunte por la PARENT HELPLINE (la Línea de Información para Padres).



Michael R. Bloomberg, Alcalde  
John B. Mattingly, Comisionado, ACS  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado, DOHMH

