

# Hold Me. Hug Me. Love Me...

**But please don't ever shake me!**

Shaking a baby can cause learning problems, blindness, permanent brain damage, or death. Shaking usually happens when a baby or young child will not stop crying.

When your baby cries...

- ♥ Check his diaper
- ♥ Feed or burp her
- ♥ Sing or hum to him
- ♥ Gently rock her
- ♥ Walk him outside in a stroller
- ♥ Take her for a car ride (in a child safety seat)



If you feel frustrated, overwhelmed, or angry ...

- ♥ Place your baby in a safe, secure place and leave the room for a few minutes.
- ♥ Ask someone you trust (a parent, relative, or friend) to watch your baby for you.

If your baby has a fever, is vomiting, or is crying louder and longer than usual, contact your doctor or go to the hospital.

AND remember, no matter how angry or impatient you feel - Please don't shake your baby...EVER!

**1 888-220-7575**

**San Mateo County 24-hr. Parent Support Line**



**Lucile Packard**  
FOUNDATION for Children's Health



# Abrázame, Cuidame, Quiéreme...

**¡Pero por favor nunca me sacudas!**

Sacudir a un bebé puede causarle problemas de aprendizaje, ceguera, daño permanente al cerebro o causar la muerte. Por lo general, el sacudir a un bebé o niño pequeño sucede cuando el bebé o niño no deja de llorar.

Si su bebé no deja de llorar...

- ♥ Revísele el pañal
- ♥ Aliméntelo y sáquele el aire
- ♥ Cántele o arrulle al bebé
- ♥ Mézalo tranquilamente
- ♥ Llévelo a dar un paseo en la carriola para bebé
- ♥ Llévelo a dar un paseo en el carro (en una silla de seguridad para niños)



Si se siente frustrado/a, agobiado/a, o enojado/a...

- ♥ Ponga al bebé en un lugar adecuado y seguro y salga del cuarto durante unos minutos
- ♥ Pídale a una persona de confianza (padre o madre, pariente, amiga) que le cuide al bebé.

Si su bebé tiene fiebre, está vomitando, o está llorando más de lo normal o durante mucho tiempo, contacte al doctor o lleve al bebé al hospital.

Y recuerde, aunque usted se sienta molesto/a, enojado/a o impaciente... ¡Por favor NUNCA sacuda a su bebé!

**1-888-220-7575**

**Línea de Apoyo para Padres y Madres del Condado de San Mateo (Sin costo y disponible 24 horas)**



**Lucile Packard**  
FOUNDATION for Children's Health

