



# HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

## Shaken Baby Syndrome (SBS)

Shaken Baby Syndrome (SBS) a form of abusive head trauma, occurs when an adult or older child violently shakes a young child, sometimes hitting the baby's head on a surface such as a bed or floor. When a baby or young child is shaken, the brain moves back and forth within the skull.

Babies are extremely vulnerable to injuries from shaking because their neck muscles are not strong enough to control the motion of their heads. Shaken Baby Syndrome can cause brain damage, blindness, paralysis, seizures and fractures, and can even result in death.

Crying is normal and is how babies communicate. It is important to remember that crying periods will come to an end. Dealing with a crying child is stressful! Learn how to cope and make sure anyone who watches your child knows how to manage stress and prevent SBS.

**These tips can help prevent the occurrence of Shaken Baby Syndrome.**

- When your baby is crying, consider that your baby may need a diaper change, or be hungry, tired, too hot or cold, or sick. Also, consider that your baby may just need to be calmed down.
- Have a plan to cope with the stress of your baby's crying. Write down what soothes your baby, such as rocking, offering a toy, going for a walk, or listening to music. Share this information with everyone who cares for your baby.
- If you feel unable to cope with your baby's crying, place your baby in a safe place, such as a crib or playpen, and take a break. You may also want to call a friend for support, or contact your health care provider for further guidance.
- When holding your baby, always support the baby's head. Make sure everyone who has contact with your baby knows how to properly support the head when holding, carrying or playing with your baby.
- Discuss with family, friends, and caregivers the dangers of shaking infants, even in play. Anyone could shake a baby—a mother, father, sibling, boyfriend, girlfriend, or child care provider.



# CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

## El Síndrome del Bebé Sacudido

El Síndrome del Bebé Sacudido (Shaken Baby Syndrome—SBS) es una forma de abuso de trauma en la cabeza que ocurre cuando un adulto o un niño(a) mayor sacude a un niño(a) pequeño violentamente, a veces golpeando la cabecita del bebé contra una superficie dura, como el suelo, la pared o el marco de la cama. Cuando un bebé o un niño(a) pequeño es sacudido, su cerebro se mueve de atrás para adelante dentro del cráneo.

Los bebés son sumamente vulnerables a sufrir lesiones causadas por sacudidas bruscas, debido a que a esa edad los músculos de sus cuellos no son lo suficientemente fuertes para controlar el movimiento de sus cabezas. El Síndrome del Bebé Sacudido puede causar daños cerebrales, ceguera, parálisis, ataques apopléticos y fracturas, e inclusive la muerte.

El lloriqueo es normal y es como los bebés de comunican. Es importante recordar que los períodos de lloriqueo terminan. El lidiar con el lloriqueo de un niño(a) puede ser estresante. Aprenda a lidiar con esto y asegúrese de que cualquier persona que cuide de su hijo(a) sepa lo que debe hacer para manejar la tensión y prevenir SBS.

### Los consejos a continuación pueden ayudar a prevenir la incidencia del Síndrome del Bebé Sacudido.

- Cuando su bebé llore, puede ser que necesite un cambio de pañal, tenga hambre, esté cansado, tenga mucho calor o mucho frío, o esté enfermo. Es posible también que su bebé esté ansioso y necesite que lo calmen.
- Tenga un plan para lidiar con la tensión que el lloriqueo de su bebé pueda causar. Anote lo que calme a su bebé, como ser colocándolo en una mecedora, ofreciéndole un juguete, llevándolo a caminar o poniéndole música. Comparta esta información con toda persona que cuide de su bebé.
- Si no puede lidiar con el lloriqueo de su bebé, póngalo en un lugar seguro, como su cuna o corral, y tómese un descanso. Hable con un amigo(a) o contacte a un proveedor(a) de salud para recibir consejos adicionales.
- Cuando coja o agarre a su bebé, siempre soporte su cabecita. Asegúrese de que cada persona que tenga contacto con su bebé sepa cómo soportar su cabecita al agarrar o jugar con su bebé.
- Discuta los riesgos de sacudir a un bebé con miembros de su familia, amigos y proveedores de cuidado, aún en el juego. Cualquier persona puede sacudir a un bebé—una madre, un padre, un hermano(a), un enamorado(a), un amigo(a) o un proveedor(a) de cuidado.



## HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR YOUNG CHILD SAFE

### Traumatic Brain Injury (TBI)

An acquired brain injury happens after birth and damages the brain. It either results from an outside force (traumatic injury) or from changes within the brain (non-traumatic injury).

**CDC Definition:** A traumatic brain injury is caused by a bump, blow, or jolt to the head or a penetrating head injury that disrupts the normal function of the brain.

**These tips have been developed to help prevent a traumatic brain injury.**

- New York State law requires all children to be restrained in an appropriate child restraint system while riding in a motor vehicle, until they reach their 8th birthday.
  - Children less than age 4 but weighing more than 40 pounds may be restrained in a booster seat with a lap/shoulder safety belt.
  - Children ages 4, 5, 6, and 7 must be properly secured in an appropriate child restraint system, one for which the child meets the height and weight recommendations of the child restraint manufacturer. A vehicle's safety belt is NOT as child restraint system.
  - It is recommended that booster seats be used until your child is 4 feet 9 inches tall. For more information visit [health.ny.gov/backseat](http://health.ny.gov/backseat) or [safeny.ny.gov/sesa-ndx.htm](http://safeny.ny.gov/sesa-ndx.htm)
- It is important to never leave an infant or young child unattended, especially on changing tables and high chairs.
- Using safety gates at the top and bottom of all stairs will prevent falls.
- Never use baby walkers on wheels, and never allow children to sit on ledges or other places where they are in danger of falling.
- Locking all unopened windows and installing window guards will also help to prevent serious injury to your child.
- Never shake a baby as it can cause severe brain damage or even death. Shaking a baby can be a form of child abuse. If you suspect that a child is being abused or neglected, call the Child Abuse Hotline at **1-800-342-3720**.



## CONSEJOS PARA PROTEGER LA SEGURIDAD DE SU NIÑO PEQUEÑO

### Lesiones Traumáticas en el Cerebro

Una lesión cerebral adquirida ocurre después del nacimiento de un bebé y daña el cerebro. Ésta puede ser ocasionada ya sea por una fuerza externa (lesión traumática) o por cambios ocurridos dentro del cerebro (lesión no traumática).

**Definición de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés):** Una lesión cerebral es causada por un golpe, una sacudida en la cabeza o una lesión que penetre el cerebro e interrumpa la función normal del cerebro.

**Estos consejos han sido desarrollados para ayudar a prevenir la incidencia de una lesión traumática en el cerebro.**

- Le ley del estado de Nueva York requiere que todos los niños estén asegurados con un sistema de retención apropiado cuando viajan en un vehículo motorizado, hasta que cumplan los 8 años de edad.
  - Los niños menores de 4 años que pesen más de 40 libras pueden estar sujetados en una silla elevador que tenga un cinturón de regazo y hombro.
  - Los niños de 4, 5, 6 y 7 años deben viajar ajustados adecuadamente en un sistema de seguridad apropiado para niños, uno para el cual el niño(a) satisfaga las recomendaciones de altura y peso del fabricante. El cinturón de seguridad de un vehículo NO es un sistema de restricción para niños.
  - Se recomienda usar sillas elevador hasta que su hijo(a) mida 4 pies y 9 pulgadas de altura. Para más información, visite los enlaces [health.ny.gov/backseat](http://health.ny.gov/backseat) y [safeny.ny.gov/sesa-ndx.htm](http://safeny.ny.gov/sesa-ndx.htm).
- Nunca deje a un infante o a un niño(a) sin supervisión, especialmente en mesas para cambiar pañales y sillas altas de comer.
- Se recomienda la instalación de rejas de seguridad en las escaleras para evitar caídas.
- Nunca use caminadores de bebé con ruedas, y nunca permita que sus hijos se sienten en repisas u otros lugares donde corren el peligro de caerse.
- Los cerrojos de seguridad en las ventanas cerradas o la instalación de otro tipo de protección en éstas también evitará serios accidentes infantiles.
- Nunca sacuda a un bebé, ya que la sacudida puede causar serios daños cerebrales, incluso la muerte del infante. El sacudir bruscamente a un bebé puede ser una forma de abuso infantil. Si sospecha abuso o negligencia infantil, llame a la Línea de Emergencia para la Prevención del Abuso Infantil **1-800-342-3720**.



# HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

## Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)

Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) is the diagnosis given for the sudden death of an infant under 1 year of age that remains unexplained after a complete investigation. SIDS is the leading cause of death in infants aged 1 month to 12 months.

**These tips have been developed to reduce the risk of SIDS. Studies have shown that by following these guidelines you will lessen the risk of SIDS.**

- Place your baby on his or her back to sleep. Infants who fall asleep on their stomachs should be gently turned onto their backs.
- Make sure that child care providers, grandparents, babysitters and any other caregivers place your baby on his or her back to sleep.
- Place your baby to bed on a firm mattress, preferably in a safety-approved crib. Do NOT use pillows, comforters, stuffed toys or bumper pads in the baby's crib. Make sure that the mattress fits snugly into the crib frame and that the crib's slats are less than  $2\frac{3}{8}$  inches apart.
- Share your room, not your bed. Room-sharing lets you keep a close watch over your baby while preventing accidents that might happen when baby is sleeping in an adult bed.
- Temperature must also be considered for your baby's comfort. Use safe sleepwear without strings or ties, making sure your baby is not over bundled. It is recommended that room temperature not be set higher than 70 degrees Fahrenheit.
- Some "tummy time" during awake hours is good for your baby. This helps to strengthen your baby's neck and shoulder muscles.
- Remember, smoking is hazardous to your health as well as to your baby's health and development.



# CONSEJOS PARA PROTEGER A SU BEBÉ

## El Síndrome de Muerte Súbita del Infante

El Síndrome de Muerte Súbita del Infante (Sudden Infant Death Syndrome—SIDS) se refiere a la diagnosis dada a la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad cuando su fallecimiento no puede explicarse después de realizarse una investigación completa. SIDS es la causa principal de fallecimientos entre infantes de un mes a 12 meses de nacidos.

**Estos consejos han sido desarrollados para ayudar a reducir el riesgo de SIDS. Estudios han demostrado que si se siguen estas pautas, usted disminuirá el riesgo de SIDS.**

- Ponga a dormir a su bebé boca arriba. Si el bebé cae dormido de estómago, muévalo suavemente para que duerma boca arriba.
- Asegúrese de que los proveedores de cuidado infantil, los abuelos, las niñeras y cualquier otro proveedor(a) de cuidado ponga a dormir a su hijo(a) de espaldas o boca arriba.
- Ponga a dormir a su bebé sobre un colchón firme, preferiblemente en una cuna que satisfaga los requisitos de seguridad. Se recomienda no usar almohadas, cubiertas, parachoques o animales rellenos en la cuna del bebé. Asegúrese de que el colchón se ajuste a la medida del marco de la cuna,
- Comparta su cuarto, no su cama. El compartir un cuarto le permite observar a su bebé de cerca, previniendo accidentes que pueden ocurrir cuando el bebé está durmiendo en la cama de un adulto.
- También debe considerarse la temperatura para la comodidad de su bebé. Use ropa de dormir segura, sin pitas o tiras, asegurándose de que su bebé no esté demasiado abrigado. Se recomienda que la temperatura del cuarto del bebé no exceda 70 grados Fahrenheit.
- Se recomienda que el bebé sea colocado sobre su estómago durante algún tiempo cuando el bebé esté despierto. Esto ayuda a fortalecer el cuello del bebé y los músculos de los hombros.
- Recuerde que fumar es peligroso para su salud y para el desarrollo saludable de su bebé.



# HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR BABY SAFE

## Safe at Play

Play is a very important part of childhood because it helps children develop physically, mentally, and socially while having fun. Children explore their environment by playing with toys, but toys can cause injuries and even death if they are used improperly. In the United States, more than 250,000 children go to the emergency room each year for toy-related injuries. Parents, grandparents, child care providers and friends selecting toys for children need to be sure the toys are safe and age-appropriate.

### INFANTS AND YOUNG CHILDREN SHOULD BE SUPERVISED AT ALL TIMES WHILE PLAYING.

The following are some tips for choosing toys for safe play.

- **Put Only the Baby in the Crib:** Stuffed animals and other toys should not be placed in the crib. They can choke or suffocate a child. Also, toddlers sometimes use toys to boost themselves over the crib railing, which can result in falls and/or head injuries.
- **Think Big:** Toys for infants and toddlers should be large enough that they cannot fit into a child's mouth, nose or ear. Use a toilet paper tube to test if a toy is a choking hazard. If the item can fit completely into the tube or can be pushed into the tube (such as a spongy ball), it can choke a child. Toys that can form a tight seal around the top of the tube, such as a deflated balloon, or a hard ball, can also be choking hazards.
- **Buy and Use Age Appropriate Toys:** Check the package's information for age recommendations. Infant and toddler toys should not have sharp edges or points, or parts that can be removed and become choking or suffocation hazards. Toys for older siblings should be kept away from infants and toddlers, since they can be choking hazards or may have parts that can pinch or cut a younger child. To report a toy-related complaint, call the U.S. Consumer Product Safety Commission at **1-800-638-2772**.
- **Read All Labels:** Be sure to follow all instructions, recommendations and warnings included with a toy. Save instructions for future reference.
- **Keep Balloons Away:** Balloons cause almost one-quarter of all choking deaths in children. A balloon or pieces of a popped balloon can become stuck in the throat, covering a child's airway.
- **Be Cautious with Tug and Pull Toys:** Make sure toys are sturdy and constructed well. Check toys for loose ribbons or strings that can be easily pulled off. Ribbons and strings can be strangulation hazards.
- **Watch Out!:** Check all toys periodically. Toys wear out with use, causing seams and edges to come apart and small parts to loosen up. The stuffing inside toys and any small part can be choking hazards. For toy safety and recall information, visit the U.S. Consumer Product Safety Commission website at [www.Kidsource.com/CPSC](http://www.Kidsource.com/CPSC).
- **Say "No, Thanks.":** Encourage well-meaning family members and friends to buy age-appropriate and safe toys. Put gifts away that are not age-appropriate until a child is old enough to play with them safely.



# CONSEJOS PARA PROTEGER A LOS NIÑOS

## Jugando con Seguridad

El juego es una parte muy importante de la niñez porque ayuda a que los niños desarrollen físicamente, mentalmente y socialmente mientras se divierten. Los niños exploran su medio ambiente jugando con juguetes, pero éstos pueden causar daño e inclusive la muerte si no se usan apropiadamente. En los Estados Unidos de Norteamérica, aproximadamente 250.000 niños visitan la sala de emergencia por daños relacionados a juguetes.

Los padres, los abuelos, los proveedores de cuidado infantil y los amigos que escogen juguetes para niños deben asegurarse de que los juguetes sean seguros y apropiados para la edad del niño(a).

### SE RECOMIENDA SUPERVISAR A BEBÉS Y A NIÑOS PEQUEÑOS MIENTRAS JUEGAN.

A continuación incluimos recomendaciones para escoger juguetes seguros:

- **Sólo coloque al bebé en la cuna:** Animales rellenos y otros juguetes no deberían colocarse en la cuna. Estos pueden asfixiar o sofocar al niño(a). A veces los niños usan juguetes como eslabones para lanzarse al otro lado de la reja de la cuna, lo que puede resultar en caídas y/o traumas cerebrales.
- **Piense en grande:** Los juguetes para los bebés y los niños pequeños deberían ser lo suficientemente grandes como para no poder metérselos en la boca, la nariz o la oreja. Use un tubo de papel higiénico para probar si un juguete puede ocasionar un peligro de asfixia o sofocación. Si el objeto cabe completamente dentro del tubo o puede ser empujado dentro de éste (como una pelota de esponja), éste puede asfixiar al niño(a). Los juguetes que pueden sellar los bordes del tubo, tales como un globo desinflado o una bola dura, también pueden ocasionar asfixia o sofocación.
- **Compre y use juguetes apropiados para la edad del niño(a):** Chequee la información del paquete y las recomendaciones de edad. Los juguetes para bebés y niños pequeños no deberían tener lados filos o puntas, o partes que puedan arrancarse y exponer al niño(a) a peligros de asfixia o sofocación. Los juguetes para hermanos mayores deberían aislarse de los bebés y de los niños pequeños, ya que pueden ocasionar asfixia o pueden tener partes que corten o pellizquen la piel de un niño(a). Si reconoce algún peligro o problema con un juguete, llame a la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission) al **1-800-638-2772**.
- **Lea todas las etiquetas:** Asegúrese de leer todas las instrucciones, recomendaciones y advertencias incluidas con el juguete. Guarde las instrucciones para futura referencia.
- **Mantenga los globos fuera del alcance de los niños:** Los globos causan casi un cuarto de las muertes entre los niños, debido a asfixia o sofocación. Un globo, o un pedazo de éste, puede adherirse o pegarse en la garganta, obstruyendo así la vía respiratoria.
- **Sea cauteloso con juguetes con cintas o pitas:** Asegúrese de que los juguetes estén bien construidos, y de que no tengan cintas o pitas que puedan jalarse fácilmente. Las cintas y las pitas pueden ocasionar estrangulación.
- **¡Cuidado!**: Chequee todos los juguetes periódicamente. Los juguetes se gastan con el uso, causando la apertura de bordes cocidos y el aflojamiento de partes pequeñas. El relleno de los juguetes y cualquier parte pequeña pueden ocasionar asfixia o sofocación. Para obtener información sobre la seguridad de juguetes o anuncios de devolución, visite el portal de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission) en: [www.kidsource.com/CPSC](http://www.kidsource.com/CPSC).
- **Diga “¡No gracias!”:** Anime a que miembros de la familia o amigos compren juguetes seguros y apropiados. Guarde juguetes que no son apropiados para la edad de su niño(a) hasta que su niño(a) crezca y pueda jugar con seguridad.



# HELPFUL TIPS TO KEEP YOUR CHILD SAFE

## Never Leave Children Unattended In or Around Vehicles... NOT EVEN FOR A MINUTE

Each year, hundreds of children are left unattended in motor vehicles. About 75 percent of child deaths in parked cars are due to adults leaving children unattended, either intentionally or unintentionally. Many caring and responsible adults are not aware or underestimate the risks involved when leaving their child alone in a vehicle. These dangers include: heatstroke or *hyperthermia*, body heat loss or *hypothermia*, setting a vehicle in motion, getting trapped in a car or trunk, and abduction.

The following are tips to keep children safe from serious injury or death in or around a parked vehicle.

### INFANTS AND YOUNG CHILDREN SHOULD BE SUPERVISED AT ALL TIMES WHILE IN OR AROUND A VEHICLE

- Never leave a child in an unattended vehicle in the warm or cold weather, not even with the windows slightly open or down, due to the risk of *hyperthermia* (heatstroke) or *hypothermia* (body heat loss).
  - Heatstroke can occur when the internal body organs or body core temperature reaches 104 degrees Fahrenheit. Heatstroke symptoms may include: confusion, combativeness, faintness, and bizarre behavior. High body temperature can cause irreversible brain damage.
  - The temperature in an enclosed motor vehicle rises approximately 19 degrees Fahrenheit in minutes, 34 degrees in half an hour, and 43 degrees in one hour. A body temperature of 107 degrees Fahrenheit is considered deadly.
  - *Hypothermia* can occur when the body temperature falls below 95 degrees Fahrenheit. Symptoms in infants may include bright-red, cold skin and low energy; symptoms in older children may include shivering, confusion, slurred speech, drowsiness, or irrational behavior.
- If you see a child in a hot car, call 911 right away and follow instructions. Emergency personnel are trained to respond.
- When outside of your car, keep your vehicle locked at all times and never leave keys within the reach of children.
- Teach children not to play in or around vehicles and to alert an adult when a friend is playing in a vehicle without supervision. Make sure children understand the dangers of trunk entrapment (suffocation, heatstroke, and *hypothermia*).
- Before backing up a motor vehicle, walk around it to make sure there are no children or animals behind the wheels or under the vehicle. It is also important to check your rearview and side mirrors when backing up, especially when children are playing outside.
- Place a stuffed toy in your child's car seat when not in use, and move the toy to the front passenger seat when your child is in his/her car seat as a reminder that your child is in the vehicle.
- When driving with a child in a vehicle, use drive-through services whenever possible.



# CONSEJOS PARA PROTEGER A LOS NIÑOS

## Nunca Deje a Su Niño Desatendido Dentro o Alrededor de un Vehículo... NI POR UN NINUTO

Cada año, cientos de niños quedan desatendidos dentro de vehículos motorizados. Aproximadamente el 75 por ciento de las muertes infantiles en vehículos estacionados son ocasionadas por adultos que dejan a sus niños desatendidos, ya sea intencionalmente o sin intención de hacerlo. Muchos adultos responsables no están informados o desestiman los riesgos de dejar a un niño solo en un vehículo. Estos peligros incluyen: la insolación o *hipertermia*, la pérdida de calor en el cuerpo o *hipotermia*, el poner un vehículo en movimiento, el quedarse atrapado dentro de un automóvil o en la maletera, y la abducción.

**Las siguientes sugerencias pueden prevenir daños severos o la muerte, ya sea dentro o alrededor de un vehículo estacionado.**

### LOS INFANTES Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS DEBEN ESTAR SUPERVISADOS SIEMPRE QUE ESTÉN DENTRO O ALREDEDOR DE UN VEHÍCULO.

- Nunca deje a un niño en un vehículo desatendido cuando haga calor o frío, ni siquiera con las ventanas un poco o totalmente abiertas, debido al riesgo de *hipertermia* (insolación) o *hipotermia* (pérdida de calor en el cuerpo).
  - La *insolación* puede ocurrir cuando los órganos internos del cuerpo alcanzan una temperatura de 104 grados Fahrenheit. Los síntomas de la insolación pueden incluir: confusión, agresividad o combatividad, debilidad y comportamiento extraño. Una temperatura alta en el cuerpo puede causar daño irreversible en el cerebro.
  - La temperatura en un vehículo motorizado cerrado se eleva aproximadamente 19 grados Fahrenheit en minutos, 34 grados en media hora y 43 grados en una hora. Una temperatura de 107 grados Fahrenheit puede ser mortal.
  - La *hipotermia* puede ocurrir cuando la temperatura del cuerpo cae por debajo de los 95 grados Fahrenheit. Los síntomas en infantes pueden incluir: piel colorada, fría y baja energía; los síntomas en niños mayores pueden incluir escalofríos, confusión, habla confusa, somnolencia o comportamiento irracional.
- Si usted nota que un niño(a) está en un vehículo caliente, llame al 911 inmediatamente y siga sus instrucciones. El personal de emergencia está capacitado para responder a esta situación.
- Cuando esté fuera de su automóvil, mantenga el vehículo cerrado con llave en todo momento y nunca deje las llaves al alcance de los niños.
- Enseñe a los niños a no jugar dentro o cerca de los vehículos y a que informen a un adulto cuando un amigo esté jugando en un vehículo sin supervisión. Asegúrese de que los niños comprendan los peligros de quedarse atrapados en la maletera (sofocación, insolación e *hipotermia*).
- Antes de retroceder un vehículo motorizado, camine alrededor del mismo para asegurarse de que no hayan niños o animales detrás de las ruedas o debajo del vehículo. Al retroceder, es importante mirar a través del espejo retrovisor y de los espejos laterales, especialmente cuando los niños juegan afuera.
- Coloque un juguete relleno en el asiento del niño cuando éste no esté en uso y mueva el juguete en el asiento del pasajero cuando el niño esté en su asiento, como recordatorio de que su niño está en el vehículo.
- Cuando maneje con un niño en un vehículo, use servicios que permitan transacciones desde el coche.