



## No sacuda al bebé

La razón principal por la que se sacude a un bebé es porque no deja de llorar. Muchas veces, la frustración de los padres o la persona a cargo los lleva a pensar que sacudir al bebé es una manera inofensiva de hacer que se calle, pero en realidad no saben el daño que eso puede causar.

El Síndrome del bebé sacudido es una de las formas principales de abuso infantil. Por lo general, sucede en bebés menores de seis meses, pero puede ocurrir hasta los tres años de edad.

Al sacudir a un bebé, la cabeza se le mueve hacia adelante y atrás. Este movimiento repentino como latigazo puede provocar sangrado adentro de la cabeza y mayor presión sobre el cerebro. Esto puede causar que el cerebro se separe y que se lastime al bebé. A veces, las lesiones no pueden verse pero una sacudida de sólo unos segundos puede lastimar a su bebé de por vida. Muchos bebés con Síndrome del bebé sacudido incluso mueren.

Para consolar a un bebé que no deja de llorar, intente lo siguiente:

- Tomar un descanso si lo necesita y pedir a un amigo que la suplante por un momento.
- Llevar al bebé a pasear en carreola.
- Revisar si tiene salpullido de pañal, si le están empezando a salir los dientes o si tiene fiebre. Llamar al médico si piensa que el bebé está enfermo.
- Darle un chupón y pasearlo o arrullarlo con cuidado.
- Cantarle.
- Asegurarse de que el bebé haya sido alimentado, que haya eructado y que la ropa no esté muy apretada.
- Ofrecerle un juguete ruidoso o una sonaja.

**Recuerde: Nunca arroje ni sacuda al bebé, y siempre sosténgale la cabeza y el cuello.**

Una adaptación de The National Exchange Club Foundation



## Es tiempo de impuesto otra vez. ¿Necesita ayuda con sus impuestos?

Houston Asset Building Coalition's Volunteer Income Tax Assistance es preparación de impuesto gratis para las personas que gana menos de \$38,000 al año, información de Crédito Tributario por Ingresos del Trabajo y educación financiera. Para encontrar una localización en su área, llame al línea de ayuda de United Way al 211 o 713-957-4357.

# Es temporada de alergias—Come saber si su niño tiene una alergia o si es una gripa

Su niño está estornudando y su nariz moquea. ¿Él tiene una alergia, o es una gripa? Aunque las alergias y la gripa comparten muchos síntomas, hay algunas diferencias que pueden ayudarle a distinguir entre uno y el otro. Saber la diferencia entre una alergia y una gripa le ayudará a decidir que hacer para que su niño se sienta mejor.

**Fiebre.** Si su niño tiene fiebre, aunque sea una baja fiebre, es más probable que tenga una gripa que una alergia. La fiebre no es una característica común de alergias.

**Descarga nasal.** Cuando la nariz de su niño gotea moco blanco, amarillo o verdoso, él probablemente tiene una gripa y no una alergia. Una descarga clara y aguada es común de ambas así que puede ser difícil saber cuál tiene a menos que él también tenga fiebre.

**Dolor en la garganta.** Los niños pueden tener gargantas con picazón y rasposas con alergias, pero si su niño se queja de dolor en la garganta, él probablemente tiene una gripa.

**El parecer enfermo.** Los niños con alergias pueden estar un poco más cansados, pero generalmente no parecen estar muy enfermos. Los niños con gripa pueden aparecer enfermos y decaídos.

**Síntomas del ojo.** Síntomas tales como ojos rojos, con picazón, y lagrimosos se ven más a menudo con alergias que con la gripa.

**Estornudos.** Los niños con gripa estornudarán de vez en cuando. Pero momentos de repetido y prolongados estornudos son más probablemente causados por una alergia.

**Tos.** Tanto como las alergias como la gripa pueden causar tos que puede ser peor por la noche, pero generalmente la tos no dura tanto con la gripa como con las alergias.

**Duración.** Los síntomas de la gripa generalmente desaparecen dentro de un par de semanas. Los síntomas de la alergia pueden durar por muchas semanas o meses.

**Edad.** Si su niño es menor de dos años, es más probable que tenga gripa que una alergia. Generalmente las alergias no aparecen en niños hasta después de dos años de edad.

**Infecciones.** La gente puede desarrollar síntomas de alergia cuando cambia el clima, pero cuando mucha gente parece tener los mismos síntomas, generalmente es una gripa. Las alergias no son contagiosas.

**Antecedentes familiares.** Si hay antecedentes de alergia en su familia puede sospechar que su niño tendrá alergias también.

**Estaciones del año.** Aunque las alergias y la gripa pueden suceder en cualquier momento, las alergias son mucho más comunes en la primavera, al principios y finales del verano, y en el otoño mientras que la gripa afecta más durante el invierno.

Las alergias en niños son comunes y una de las mayor razones que los niños faltan a la escuela. Si piensa que su niño tiene alergias, llame a su pediatra para que le hagan una prueba de la alergia a su niño.

## Consejos de seguridad de sol para las vacaciones de primavera

Las vacaciones de primavera son un gran momento para la familia para huir del frío, oscuros días de invierno y tener algo de diversión en el sol. Proteja a su familia mientras que viaje siguiendo estos consejos de la Academia Americana de Pediatría.

### Proteccion de sol para bebés

- Los bebés menores de 6 meses de edad deben mantenerse fuera de la luz directa del sol. Mueva a su bebé a la sombra debajo de un árbol, sombrilla o de paseo dosel.
- Vesta en ropa ligera a los bebés, cubra los brazos y las piernas, y use sombreros.

### Proteccion de sol para niños

- Elija de protección solar, que se constituye para los niños, de preferencia impermeable. Antes de cubrir a su hijo, la prueba de la protección solar en la espalda de su hijo para una reacción. Aplicar cuidadosamente alrededor de los ojos, evitando párpados. Si se desarrolla una erupción, hable con su pediatra.
- Seleccione la ropa hecha de tejidos apretadamente. Ropa de algodón es a la vez fresca y de protección.
- Cuando utilice una cachucha procure proteger la cara de su hijo. Gafas de sol con protección contra los rayos UV también son una buena idea para proteger los ojos de su hijo.
- Si su hijo tiene quemaduras solares con ampollas, dolor o fiebre, llame a su pediatra.

## Recetas par toda la familia

### Paletas de Yogur

Tiempo: 1 a 2 horas

#### Ingredientes:

- 1 contenedor de 8 onzas de yogur de tu sabor preferido

#### Utensilios:

- vasos de papel chicos
- Palitos de paleta
- Papel de plástico

#### Preparación:

- Llene los vasitos de papel con el yogur hasta arriba.
- Estire un pequeño pedazo de papel de plástico sobre cada vaso.
- Usando el palito de paleta, haga un agujero en el plástico. Pare el palito en el medio de vaso.
- Ponga el vaso en el congelador hasta que el yogur se congele completamente.

Quite el papel de plástico y el vaso y ¡disfrute su paleta!