

# Alza la voz por los niños y denuncia el abuso.

Según el Informe sobre Maltrato Infantil (2022), Kentucky ocupa el puesto 14 a nivel nacional en cuanto a maltrato infantil. Todos podemos contribuir a prevenir el maltrato infantil.

La mayoría de los moretones infantiles ocurren en zonas óseas como las espinillas, las rodillas y los codos. Una regla sencilla llamada TEN-4-FACESp, que se muestra a continuación, recuerda a los adultos que presten especial atención a los niños, sobre todo cuando aparecen moretones en zonas blandas y protegidas.

**El gráfico TEN-4-FACESp que aparece a continuación es una guía sencilla para identificar moretones y una forma de prestar atención a los niños y mantenerlos seguros. Usted es responsable de denunciar cualquier sospecha de abuso. Muchos niños sufren abuso y trauma que pasarán desapercibidos a menos que un adulto les preste atención y alce la voz por ellos.**



## TEN-4-FACESp

### REGIONS

#### "TEN"

Torso | Ears | Neck



#### "FACES"

Frenulum  
Angle of Jaw  
Cheeks (fleshy part)  
Eyelids  
Subconjunctivae

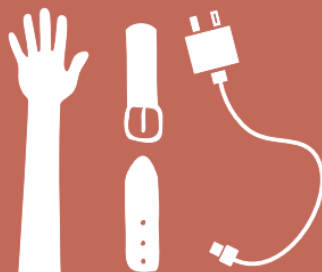
### INFANTS

"4" = infants ages 4 months and younger



### PATTERNS

"p" = patterned bruising



Si sospecha que un niño está siendo maltratado, es su responsabilidad denunciarlo.

Cómo denunciar un posible caso de abuso infantil:

**Para denunciar un posible caso de abuso infantil en Kentucky, puede llamar al:**

- (877)5972331
- (800)752-6200

**Para denunciar un posible caso de abuso infantil en Indiana, puede llamar al:**

- 1-800-800-5556

# Cuida quién es tu cuidador

Antes de dejar a su hijo al cuidado de otra persona, tenga en cuenta las siguientes preguntas para ayudarlo a tomar una decisión segura para el bienestar de su hijo.

Si responde afirmativamente a alguna de estas preguntas, por favor, reconsidere la idea de dejar a su hijo/a con esta persona.



- ¿Alguna vez se ha sabido que esta persona se ha vuelto físicamente violenta o agresiva contigo o con cualquier otra persona?
- ¿Esta persona tiene antecedentes de frustrarse fácilmente con cualquiera, incluidos otros adultos, niños o mascotas?
- ¿Malinterpretan, se frustran o se enojan con comportamientos normales de la infancia, como llorar, tener accidentes con el control de esfínteres o vivir en un entorno desordenado?
- ¿Esta persona cree que está bien sacudir, golpear, lanzar o dañar de cualquier otra forma a un niño?
- ¿Ha visto usted a esta persona tratar con brusquedad a su hijo o a cualquier otro niño?
- ¿Esta persona se enfada o se pone celosa del tiempo y la atención que le dedicas a tu hijo?

Si observa alguna de las siguientes situaciones, su hijo podría ser víctima de maltrato. Es su deber denunciar un posible caso de maltrato infantil y proteger a su hijo.

- Si su bebé tiene 4 meses de edad o menos y usted ha notado moretones o lesiones en cualquier parte del cuerpo después de haber estado al cuidado de esta persona.
- Si su hijo tiene 4 años o menos y ha notado moretones o lesiones en el torso, las orejas, el cuello, el ángulo de la mandíbula, las mejillas o los párpados de su hijo; sangrado en la parte blanca del ojo; o lesiones dentro de la boca de su hijo después de haber estado al cuidado de esta persona.
- Si ha notado moretones con patrones como huellas de manos, marcas de bucles o moretones en forma de "U" en su hijo después de haber estado al cuidado de esta persona.



Para obtener más información sobre la prevención y el apoyo al maltrato infantil, escanee el código QR o visite [ChildHelp.org](https://www.childhelp.org).

# Corregulación para cuidadores

## ¿Qué es la corregulación?

La corregulación es la forma en que tu hijo gestiona sus emociones y encuentra seguridad en su cuidador. Es una manera natural en que las emociones se transmiten entre el cuidador y el niño, creando un constante intercambio.

## Por qué tu bienestar importa

Dado que tu hijo "toma prestado" tu sistema nervioso para mantenerse tranquilo, controlar tu propio estrés es una de las cosas más importantes que puedes hacer por su salud.

## Alivio en momentos de estrés

*Presta atención a tu cuerpo. Te avisará cuando necesites aliviar el estrés emocional antes de que se acumule. Por ejemplo, durante el estrés podrías notar tensión en la mandíbula o el pecho, o que tu corazón se acelera. Una vez que te des cuenta de que estás estresado, es momento de buscar alivio y liberación conscientes. El alivio del estrés es una capacidad natural de tu cuerpo y puedes acceder a él estés donde estés. Consulta a continuación algunas ideas sobre cómo activar tu propio alivio del estrés en el futuro.*

## Prueba una de estas ideas para aliviar el estrés rápidamente:



**Respira profundamente 5 veces.**

Respirar lenta y profundamente le indica a tu cerebro que estás a salvo. Para ello, comienza inhalando por la nariz y luego exhalando lentamente por la boca.

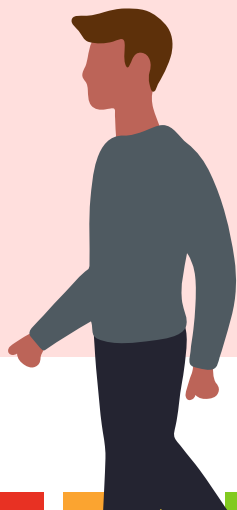
# 10

**Haz una pausa de 10 segundos.**

Antes de hablar o reaccionar, detente y cuenta lentamente hasta diez para volver a la normalidad.

**Si es seguro, aléjese.**

Si tu hijo está en un lugar seguro, aléjate a otra habitación. Aprovecha ese tiempo para tranquilizarte y calmarte, de modo que puedas brindarle apoyo a tu hijo más adelante.



El alivio del estrés está a solo una mano de distancia.

Presta atención a tu cuerpo. Te dará señales cuando necesites aliviar el estrés emocional antes de que se acumule. Por ejemplo, cuando estás estresado, puedes notar tensión en la mandíbula o el pecho, o que tu corazón se acelera. Una vez que te des cuenta de que estás estresado, es momento de buscar alivio y liberación conscientes.

***Estimular los sentidos ayuda a reducir el estrés al distraer la mente con un propósito concentrado y relajante.***

Haz una cuenta regresiva de tus sentidos

Usa cinco dedos para contar hacia atrás a través de estos indicadores sensoriales.



**5**

**Encuentra 5 cosas que puedas ver con detalle.  
Ejemplo: Puedo ver mi suéter. Es azul y es suave.**

**4**

**Encuentra 4 cosas que puedas sentir.  
Ejemplo: Siento mi suéter sobre mi piel. Es suave y cálido.**

**3**

**Encuentra 3 sonidos que puedas oír.  
Por ejemplo, puedo oír el canto de algunos pájaros fuera de mi ventana.**

**2**

**Encuentra dos cosas que puedas oler o que disfrutes oliendo.  
Ejemplo: Me encanta el olor a galletas recién horneadas.**

**1**

**¿Qué es algo que has probado hoy o que te gusta probar?  
Ejemplo: Esta mañana probé mi pasta de dientes. Tenía sabor a menta.**

## El alivio del estrés está a solo una mano de distancia.

Presta atención a tu cuerpo. Te dará señales cuando necesites aliviar el estrés emocional antes de que se acumule. Por ejemplo, cuando estás estresado, puedes notar tensión en la mandíbula o el pecho, o que tu corazón se acelera. Una vez que te des cuenta de que estás estresado, es momento de buscar alivio y liberación conscientes.

***Pensar en aquello por lo que estás agradecido reduce el estrés al desviar tu atención de lo que está "mal" a lo que está "bien", lo que le indica a tu cerebro que se relaje.***

### Contando gracias

**Usa cinco dedos para contar las cosas por las que puedes estar agradecido ahora mismo.**

***Si necesitas ayuda para empezar, consulta las preguntas a continuación:***



**1** ¿Hay alguien a quien puedas recurrir en busca de apoyo?

**Ejemplo: Mi abuela**

**2** ¿Qué has hecho recientemente por tu salud?

**Ejemplo: En el almuerzo bebí agua en lugar de un refresco.**

**3** ¿Cometiste algún error que luego te enseñó algo valioso?

**Ejemplo: Gritaba, pero aprendí a respirar hondo y escuchar.**

**4** ¿Qué es algo que aprecias de ti mismo/a?

**Ejemplo: Soy amable**

**5** ¿Puedes mencionar algo bonito que hayas visto recientemente?

**Ejemplo: Un bebé riendo**