



Boletín informativo para padres

SUEÑO SEGURO, DULCES SUEÑOS

Pequeños pasos para ayudar a proteger a tu bebé en cada siesta y a la hora de dormir.

Octubre es el Mes de la Concientización sobre el Sueño Seguro y el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL), un momento para aprender y compartir maneras de ayudar a los bebés a dormir de forma más segura. Cuidar a un bebé genera muchas preguntas, especialmente cuando todos están cansados. Un plan sencillo para que los bebés duerman cómodamente y una rutina compartida pueden ayudar a padres, abuelos y otros cuidadores a sentirse más preparados. Estos consejos son para bebés menores de un año. 

¡Escanee el código QR para descubrir recursos adicionales de AFC para tu familia!



Permanezcan cerca en un espacio separado para dormir.

Durante al menos los primeros seis meses, mantén la cuna o moisés de tu bebé en tu habitación. Compartir la habitación facilita alimentarlo y consolarlo, a la vez que le brindas su propio espacio para dormir. Después de alimentarlo o abrazarlo, antes de irte a dormir, vuelve a acostarlo en su cuna o moisés. Las camas de adultos, los sofás y los sillones no son lugares seguros para que duerman los bebés.



Mantén su espacio para dormir sencillo.

Utilice una cuna, moisés o corralito que cumpla con las normas federales de seguridad, con un colchón firme, plano y nivelado, y únicamente una sábana bajera ajustable. Mantenga alejadas las almohadas, mantas, peluches y protectores de cuna. Para mantenerlo abrigado, elija un saco de dormir ajustado y sin peso, y evite que se acalore demasiado. Un espacio despejado para dormir ayuda a que su bebé duerma con mayor seguridad.



Comienzan cada día de sueño boca arriba.

Acuesta a tu bebé boca arriba para cada siesta y antes de dormir. Una vez que pueda darse la vuelta solo, no es necesario que lo gires constantemente, pero continúa comenzando cada siesta boca arriba. Deja el tiempo boca abajo para cuando tu bebé esté despierto y un adulto lo esté vigilando.

ACTIVIDAD FAMILIAR

Los fundamentos del sueño seguro

¿Tu bebé tiene hermanos o hermanas mayores que quieren participar? Ayúdalos a aprender los principios básicos de un el ABC del sueño seguro:



A Solo



**Boca
arriba**



Cuna

INSTRUCCIONES:

1. Dibujen juntos una guía en una hoja de papel.
2. Dibuja y recorta un bebé o un osito de peluche de papel.
3. Colócalo boca arriba en la cuna de papel, sin mantas, almohadas ni juguetes.
4. Decora el exterior de la cuna dibujando juntos.
5. Exhibe tu obra de arte lejos del espacio donde duerme el bebé como recordatorio de las reglas básicas: a solo, boca arriba, en una cuna.

El ABC del sueño seguro



A: A solas
B: Boca arriba
C: Cuna

DORMIR SEGURO ES UN ESFUERZO DE EQUIPO

Comparte estos consejos con los abuelos, niñeras y cuidadores para que todos sigan el mismo plan. Si tienes preguntas sobre el sueño de tu bebé, consulta con su pediatra. Mereces apoyo mientras cuidas a tu pequeño.

¿Necesita un espacio seguro para que su bebé duerma?

Escanee el código QR para conocer cómo obtener una cuna portátil gratuita para familias que cumplen los requisitos y recibir educación sobre el sueño seguro del bebé. Hay una cantidad limitada de cunas.

