

**Los bebés recién nacidos  
duermen 20 horas  
al día. Que cada una de  
ellas sea segura.**

Para más consejos para los  
padres y los cuidadores  
refiérase a este folleto.



Para más información acerca del  
síndrome de muerte  
súbita del bebé (SIDS), llame al:  
Centro SIDS de New Jersey  
1-800-545-7437

o

Instituto Nacional de Salud Infantil  
y Desarrollo Humano  
Campaña "Dormir Boca Arriba"  
1-800-505-CRIB

Si se siente estresado, llame para  
hablar anónimamente con un  
voluntario capacitado quien le  
podrá escuchar y/o ayudar.:

Línea de Ayuda a Familias  
1-800-THE KIDS



[WWW.NJ.GOV/DCF](http://WWW.NJ.GOV/DCF)



# El Sueño Seguro Para Bebés

Quando me acueste a dormir, Asegurase  
que el sueño del bebé sea seguro...



## Consejos Para El Sueño Seguro

- Siempre acueste al bebé de espaldas para dormir.
- El lugar más seguro para el bebé dormir es en su propio ambiente para dormir. Acueste al bebé a dormir en una cuna, el moisés, or Pack 'n Play.
- Durmiendo con su bebe es peligroso. La persona puedes arrollar el bebé accidentalmente.
- Compartir la cama con su bebè es especialmente peligroso si un adulto ha tomado las drogas, el alcohol o las medicinas que lo podria adormecer.
- Las camas adultas no son seguras como bebé puede ser atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el estribo.
- No es seguro para el bebé dormir en un sofá, con usted ni solo.
- No use un asiento infantil de automóvil, portador infantil, columpio o producto similar como área para dormir. Estos productos pueden ser peligrosos porque los bebés no duermen boca arriba.
- El amamantamiento y vincular son muy importantes a la salud del bebé. Puede amamantar al bebé en la cama, pero a la hora de dormir, acueste al bebé en la cuna.
- El bebé puede ser acostado sobre su estómago mientras permanece despierto. El tiempo sobre su barriguita, durante las horas que esta despierto y supervisado, tiene en cuenta el desarrollo normal.



Acueste al bebé de espaldas para dormir.



**NUNCA** comparta la cama con su bebè. Es peligroso.



**NUNCA** acueste al bebé con materiales suaves que pueden afectar la respiración.

## ¡El Sueño Seguro Salva Vidas!

Recuerde de compartir estos consejos con el cuidador de su bebé.

## Las Cosas Importantes Saber

- Provéele un ambiente libre de humo al bebé.
- Nunca acueste al bebé sobre una almohada. A bebés menores de un año no se le debe dar una almohada para dormir.
- Los materiales suaves pueden afectar la respiración del bebé. El bebé no debe dormir con almohadas, cobijas acolchadas, edredones, colchas o muñecos rellenos.
- Utilice una manta de dormir o un mameluco. Utilice ropa sin cordones o cintas para dormir.
- Nunca acueste al bebé a dormir cerca de un aparato eléctrico, juguetes o artículos que tengan cordones que cuelgan, como tratamientos de ventanas, cables de teléfonos, extensiones de computadoras, etc.
- Los bebés nunca deben dormir con botellas de agua caliente, colchas eléctricas, cerca de radiadores, calentadores, chimeneas, o a la luz directa del sol.
- La temperatura de la habitación no debe ser muy cálida. Los bebés no deben estar demasiado arropados.
- Lleve al bebé al pediatra para todos las vacunas y visitas regulares.

