



# Como Mantener al bebé Seguro a la Hora de Dormir

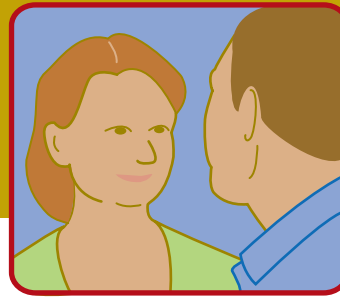
Información para los Padres



**Siempre coloque su bebé de espaldas para dormir.**



**Saque las mantas mullidas y los juguetes rellenos de la cuna.**



**Hable con el cuidador de su bebé sobre las maneras seguras de dormir.**



**Marque el 911 en caso de emergencia.**



## ¿SABÍA USTED?

- **Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI)** es la causa principal de muerte en infantes entre 1 a 12 meses de edad.
- A cada hora, un bebé fallece como consecuencia del SMSI.
- Una de cada cinco muertes de SMSI ocurre mientras que un infante se encuentra bajo el cuidado de personas que no son sus padres.
- Un bebé tiene más riesgo de sufrir del SMSI:
  - Entre la edad de 2 a 4 meses.
  - Durante las primeras semanas de un cambio en el cuidado infantil.
  - Si está acostumbrado a dormir de espaldas y luego es colocado boca abajo.
- Un bebé necesita tiempo boca abajo cuando está despierto para estimular su desarrollo físico.

## Haga la Hora de Dormir Segura

- ✓ ¡Coloque siempre a su bebé de espaldas para dormir!
- ✓ Su bebé deberá dormir en una cuna.
- ✓ Mantenga a su bebé durmiendo cerca de usted para poderlo oír.
- ✓ Observe su infante frecuentemente.
- ⊘ **NO** duerma a su bebé en una cama, asiento de auto para bebés, sofá o silla.
- ⊘ **NO** coloque juguetes, almohadas, peluches o mantas en la cuna.
- ⊘ **NO** permita que el bebé se sobre caliente - mantenga la temperatura entre los 68° a 72° F.
- ⊘ **NO** cubra la cabeza del bebé, ni lo tape con ropas gruesas.
- ⊘ **NO** permita que se fume cerca del bebé - mantenga el area libre de humo.

## Hable con su Cuidador Infantil

- Indíquele los hábitos y horarios de dormir del bebé.
- Pregúntele dónde estará durmiendo el bebé mientras que esté bajo su cuidado.
- Pregúntele sobre los pasos que tomará el cuidador en caso de una emergencia, y mantenga los números de contacto al día.
- Verifique que la certificación de Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y Primeros Auxilios no esté caducada.

*Un mensaje de seguridad del*



MASSACHUSETTS  
**Department of  
Early Education and Care**

Para más información visite nuestra página red <http://www.eec.state.ma.us>

Spanish: Information for Parents