



## A DORMIR SEGUROS: Reduciendo el Riesgo del Síndrome de Muerte Súbita en Infantes

Cada año en Estados Unidos y Puerto Rico algunos bebés entre 0 a 12 meses fallecen mientras duermen. Como cuidador del hogar licenciado, usted debe mantener a los infantes seguros mientras duermen para reducir el riesgo del síndrome de muerte súbita.

### Lo que debo hacer para mantener a los bebés seguros cuando duermen:

- ✓ Siempre acueste a los bebés de espalda (boca arriba).
- ✓ Tenga una cuna segura para cada bebé. *Para más información sobre cunas seguras visite: [www.cpsc.gov](http://www.cpsc.gov)*
- ✓ Coloque al bebé en un colchón firme y cúbralo con una sábana ajustable (“fitted”).
- ✓ Mantenga la cuna sin artículos como almohadas, colchas, sábanas, frisas, paños, baberos, juguetes, “bumpers” y otros equipos.
- ✓ Mantenga el ambiente donde duerme el bebé a una temperatura que sea cómoda para un adulto con vestimenta liviana.
- ✓ Vista al bebé con ropa liviana de dormir o si es necesario solicite a los padres que lleven al hogar ropa de dormir para utilizar en vez de frisas y sábanas.

### Las siguientes situaciones ponen en riesgo la seguridad del bebé ya que puede ahogarse, sofocarse o lastimarse seriamente:

- Colocar al bebé boca abajo o de lado para dormir.
- Tener en la cuna: sábanas, almohadas, colchas, juguetes y otros artículos.
- Colocar al bebé para dormir en una cama, sobre almohadas, en un sofá, en “bouncers”, en columpios, en asientos protectores (“car seats”), en sillas altas para infantes (“high chairs”) o en otros equipos.
- Colocar a más de un bebé en una cuna o a un bebé con un niño más grande.

### Otras recomendaciones para proteger a los bebés:

- Mantenga vigilancia cuando el infante vaya a dormir, mientras está durmiendo y cuando se esté despertando.
- Puede ofrecer al bebé un bobo después del mes de edad, cuando vaya a dormir. Mantenga el bobo limpio y reemplácelo regularmente. NUNCA sujete el bobo a la ropa del bebé o alrededor de su cuello.
- Ofrezca oportunidades al bebé de pasar algún tiempo sobre su estómago (boca abajo) cuando esté despierto y lo estén vigilando. Esta posición ayuda al bebé a desarrollar los músculos y reduce la posibilidad de que tenga zonas aplastadas en su cabeza.
- Asegúrese de que ninguna persona fume en el hogar o alrededor del bebé.

**Referencia:** Caring of our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs. 3<sup>rd</sup> Edition. 2011.