

El mensaje es muy simple:

Los bebés deben dormir...  
**Solos**, sobre su **Espalda**,  
y en una **Cuna**.

# 6 Pasos Simples

para hacer la Cuna de su Bebé más Segura

Sueño Seguro para su Bebé... una guía para Padres y Cuidadores.

Pasos **1.** **Coloque su bebé sobre la espalda para una siesta y para que duerma en la noche.**  
Comparta este importante consejo con cualquier persona que cuide su bebé.

Pasos **2.** **Coloque su bebé sobre un colchón firme con una sábana bien ajustada.**  
NO coloque su bebé a dormir en una cama de adulto o en un colchón suave, en una cama de agua, sofá, bolsa de dormir, almohada, u otra superficie suave.

Pasos **3.** **Remueva todo lo los objetos suaves y sueltos de la cuna.**  
Tome todas las almohadas, edredones, juguetes rellenos, mantas, protectores de golpes, colchas, pieles de oveja, y otros artículos suaves fuera de la cuna.

Pasos **4.** **En lugar de usar muchas cobijas, considere vestir a su bebé con una pijama abrigada.**

Pasos **5.** **Esté seguro de que la cara y la cabeza del bebé permanecen descubiertos durante el sueño.**  
Use una manta delgada alrededor del colchón, que cubra solamente hasta el pecho del bebé.

Pasos **6.** **Compartir la cuna puede ser peligroso. El lugar más seguro para un bebé es dormir solo y sobre su espalda en una cuna segura y sobre un colchón firme.**  
Colocar a su bebé a dormir en una cuna al lado de su cama es más seguro.

Bueno saber

Cosas que es bueno saber para un Sueño Seguro

los bebés pueden dormir hasta 16 horas por día. Como padre o cuidador, es importante estar seguro de que el medio ambiente para el sueño del bebé es seguro. Estos seis pasos simples ayudarán a hacer la cuna de su bebé un lugar seguro para dormir y ayudarán a reducir las posibilidades de heridas, acaloramiento, sofocación, estrangulación, y Síndrome de Muerte Repentina del Infante (SIDS).



 **Children's Trust Fund**

Missouri's Foundation For Child Abuse Prevention

[www.ctf4kids.org](http://www.ctf4kids.org)

Familias Fuertes, Niños Seguros