



# Un sueño seguro para su bebé

Esta tarjeta ofrece algunos consejos para dormir de forma segura, los cuales demostraron que reducen el riesgo de padecer el Síndrome de Muerte Súbita del Infante (SIDS en inglés) y sufrir una asfixia accidental.

*Para más información sobre cómo garantizar un **sueño seguro** para su bebé, visite estos sitios web:*

## **SAFE START (COMIENZO SEGURO)**

**[safestartnw.org](http://safestartnw.org)**

## **AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS (ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA)**

**[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)**

## **LOS NIÑOS DE MARY BRIDGE**

**[www.marybridge.org/services/childhood-safety/safety-information/help-your-baby-sleep-safely](http://www.marybridge.org/services/childhood-safety/safety-information/help-your-baby-sleep-safely)**

! La continuación de la lactancia materna puede reducir el riesgo que tiene el bebé de padecer el SIDS.

! Nadie debe fumar cerca de su bebé. Si necesita ayuda para dejarlo, visite **[www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)**.

! Procure que su bebé esté completamente vacunado. Esto puede reducir el riesgo de padecer el SIDS.

---

*Si desea copias de este documento en un formato o idioma alternativo, comuníquese con Constituent Relations (Relaciones del Constituyente) del DCYF (1-800-723-4831 | 360-902-8060, [ConstRelations@dcyf.wa.gov](mailto:ConstRelations@dcyf.wa.gov)).*

DCYF PUBLICATION FS\_0043 SP (08-2022) Spanish



Washington State Department of  
**CHILDREN, YOUTH & FAMILIES**

## Mantenga a su bebé **seguro** mientras duerme.



Necesito mi propio espacio de sueño seguro cada vez que duermo. Dormir en un sofá o una silla es peligroso para mí.

Cuando me acostumbre a la lactancia materna, puede que quiera un chupete. Esto puede reducir el riesgo de padecer el SIDS.

Ponme de espaldas para dormir por la noche y para las siestas, siempre.

Necesito un colchón firme y una sábana de cajón. Mantén las mantas, las almohadas, los protectores y los juguetes fuera de mi cuna.

Abrígame lo suficiente como para dormir sin mantas. Una bolsa de dormir liviana funciona muy bien.

Reduzca el riesgo de padecer Sudden Infant Death Syndrome (síndrome de muerte súbita del lactante, SIDS).

*Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su bebé sepan sobre el sueño seguro.*

**Compartir la cama es un factor de riesgo del SIDS y también puede provocar asfixia. Un bebé puede asfixiarse en los siguientes casos:**

- Si queda atrapado entre una superficie de descanso y el cuerpo de uno de los padres o hermanos, o la pared.
- Si uno de los padres u otro niño gira y lo aplasta.
- Si hay ropa de cama blanda, como almohadas o edredones, en la cama.

***Compartir la habitación con el bebé es más seguro que compartir la cama con él.***

*Basado en las recomendaciones de 2011 de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría)*