

# SEUÑO SEGURO PARA SU BEBE



Mantenga las Prácticas de Sueño Seguro como Parte de la vida cotidiana de su bebe

## ¿Sabía usted?

El síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) es la muerte súbita e inexplicada de un bebe menor de un año de edad.

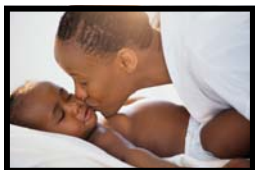
La causa principal para bebes entre 1 mes y 12 meses de edad es **SIDS**.

Las inmunizaciones, el vomitar ni el atragantarse **NO** causan el **SIDS**.

## ¿A dónde es el lugar más seguro para dormir mi bebe?

El lugar más seguro para dormir su bebe es en el cuarto donde duerme usted.

Coloque la cuna del bebe cerca de su cama (dentro del alcance de la mano) para facilitar dando el pecho y para lazar con el bebe.



## Ambiente para dormir sano

Coloque su bebe en una cuna aprobado por la seguridad con un colchón firme y una sábana de elástico para cuna.

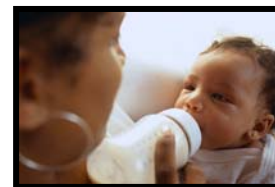
**SIEMPRE** el colchón debe de empotrarse perfectamente en la estructura de la cuna.

Si usted no tiene una cuna, hay que colocar a su bebe en otra superficie firme para dormir tal como una cuna que no contiene ningunas cosas flojas ni plumosas en la superficie.

Coloque la cuna en un área que siempre está libre de humo.

**NUNCA** coloque a su bebe en sillas, sofás, camas de agua, ni cojines para dormir.

Mantenga cosas flojas, juguetes, y ropa de cama afuera del área para dormir de su bebe.



## ¡Hable de las prácticas de sueño seguro con todos que cuiden de su bebe!

Cuando busca una persona para cuidar de su bebe, incluso un proveedor de cuidado de niños, un miembro familiar, o un(a) amigo(a), asegúrese que hable con esa persona de las prácticas para sueño seguro.

## Prácticas para Sueño Seguro

**SIEMPRE** coloque a los bebes de espaldas (boca arriba) cuando están descansando, durmiendo, o cuando están solos.

Coloque a los bebes boca abajo **SÓLO** cuando están despiertos y una persona responsable les está supervisando.

Coloque a los bebes boca abajo **SÓLO** cuando están despiertos y una persona responsable les está supervisando.

No cubra la cabeza de su bebe con una frazada ni envuélvele en ropa y frazadas.

Evite dejar a su bebe calentarse mucho. Su bebe puede tener demasiado calor si usted nota que suda, pelo mojado, mejillas ruborizadas, salpullido y/o respiración excesivamente rápida.

Nunca fume ni deje fumar a cualquier persona en el mismo cuarto que donde está su bebe.

Padres o encargados quienes eligen compartir su cama con su bebe, deben de **NUNCA** fumar ni estar bajo la influencia de alcohol ni drogas mientras duermen con su bebe.

Piensa en utilizar un chupete limpio y seco cuando acueste a su bebe.

Evite productos que reclamen a reducir el riesgo de SIDS; no se ha probado la mayoría de ellos por su eficaz



## Para más información

Departamento de Seguridad Económica  
de Arizona  
División de Niños, Jóvenes y Familias  
[www.azdes.gov](http://www.azdes.gov)

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo  
Humano

[www.nichd.nih.gov/SIDS](http://www.nichd.nih.gov/SIDS)  
o llame  
**1-800-505-CRIB**  
**(1-800-505-2742)**



# BEBE



# SANO



DEPARTMENT OF ECONOMIC SECURITY  
*Your Partner For A Stronger Arizona*

**Departamento de Seguridad Económica  
de Arizona  
División de Niños, Jóvenes y Familias**

Empleador/Programa con Igualdad de Oportunidades ♦ Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles del año 1964 (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Incapacidades del año 1990 (Americans with Disabilities Act: ADA), Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973, y la Ley de Discriminación a Edad de 1975, el Departamento prohíbe discriminar en los programas, entradas, servicios, actividades o el empleo basado en raza, color de piel, religión, sexo, origen nacional, edad, e incapacidad. El Departamento tiene que hacer arreglos razonables para permitir a una persona con una incapacidad participar en un programa, servicio o actividad. Esto significa, por ejemplo, que si es necesario el Departamento debe proporcionar intérpretes de lenguaje en señas para personas sordas, un establecimiento accesible para sillas de ruedas, o materiales con letras grandes. También significa que el Departamento tomará cualquier otra medida razonable que le permita a usted entender y participar en un programa o una actividad, incluso efectuar cambios razonables en la actividad. Si usted cree que su incapacidad le impedirá entender o participar en un programa o actividad, por favor infórmenos lo antes posible qué necesita para acomodar su incapacidad. Para obtener este documento en otro formato u obtener información adicional sobre esta política, comuníquese con la División de Niños, Jóvenes y Familias al 602-542-0220 8; Servicios de TTY/TDD: 7-1-1.