

Para más información acerca del  
síndrome de muerte  
súbita del bebé (SIDS), llame al:

Centro SIDS de New Jersey  
1-800-545-7437

o

Instituto Nacional de Salud Infantil  
y Desarrollo Humano  
Campaña "Dormir Boca Arriba"  
1-800-505-CRIB

Si se siente estresado, llame para hablar  
anónimamente con un voluntario capacitado  
quien le podrá escuchar y/o ayudar.

Línea de Ayuda a Familias  
1-800-THE KIDS

Los bebés recién nacidos  
duermen 20 horas al día.  
Que cada una de ellas sea segura.

Para más conséjos para los  
padres y los cuidadores  
refiérase a este folleto.



Departamento de Niños y Familias  
[www.nj.gov/dcf](http://www.nj.gov/dcf)



Asegurase que el sueño del  
bebé sea seguro.



Cuando me  
acueste a dormir ...



## ¡EL SUEÑO SEGURO SALVA VIDAS!

Recuerde de compartir estos consejos  
con el cuidador de su bebé.

### Consejos para el sueño seguro

- Siempre acueste al bebé de espaldas para dormir.
- El lugar más seguro para el bebé dormir es en una cuna cerca de su cama.
- Investigaciones han demostrado que compartiendo la cama con su bebé (durmiendo con su bebe) puede ser peligroso, los adultos (o los niños) pueden arrollar el bebé accidentalmente.
- Compartir la cama con su bebé es especialmente peligroso si un adulto ha tomado las drogas, el alcohol o las medicinas que lo podría adormecer.
- Las camas adultas no son seguras como bebé puede ser atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el estribo.
- No es seguro para el bebé dormir en un sofá, con usted ni solo.
- El amamantamiento y vincular son muy importantes a la salud del bebé. Puede amamantar al bebé en la cama, pero a la hora de dormir, acueste al bebé en la cuna.
- El bebé puede ser acostado sobre su estómago mientras permanece despierto. El tiempo sobre su barriguita, durante las horas que esta despierto y supervisado, tiene en cuenta el desarrollo normal.



### ¡Las cosas importantes saber!

- Provéele un ambiente libre de humo al bebé. 
- Nunca acueste al bebé sobre una almohada. A bebés menores de un año no se le debe dar una almohada para dormir.
- Los materiales suaves pueden afectar la respiración del bebé. El bebé no debe dormir con almohadas, cobijas acolchadas, edredones, colchas pesadas o muñecos rellenos. 
- Utilice una manta de dormir o un mameluco. Utilice ropa sin cordones o cintas para dormir.
- Nunca acueste al bebé a dormir cerca de un aparato eléctrico, juguetes o artículos que tengan cordones que cuelgan, como tratamientos de ventanas, cables de teléfonos, extensiones de computadoras, etc.
- Los bebés nunca deben dormir con botellas de agua caliente, colchas eléctricas, cerca de radiadores, calentadores, chimeneas, o a la luz directa del sol.
- La temperatura de la habitación no debe ser muy cálida. Los bebés no deben estar demasiado arropados.