

Lista de Verificación Para Un Ambiente de Sueño Seguro

Todas las personas cuidadoras pueden planear un sueño infantil seguro.
Cada noche. Cada siesta. Cada alimentación. Cada vez.

Comparta esta información con los abuelos, otros miembros de la familia y las personas que cuidan de su bebé para que todos sigan prácticas de sueño infantil seguras.

✓ Verifique lo siguiente:

- ☐ El bebé está colocado **boca arriba** siempre que duerme, incluso en siestas.
- ☐ El área de dormir del bebé está **en su habitación**, cerca de su cama.
- ☐ La superficie del área de dormir del bebé no está inclinada y está aprobada por criterios de seguridad*. Es **firme, plana**, y cubierta con una sábana **bien ajustada**.
- ☐ Colchón que se adapta bien y **no tiene espacios mayores que dos dedos** entre el colchón y el lateral de la cuna o el moisés.
- ☐ **Espacio libre de humo**, a temperatura **ambiente agradable** para un adulto ligeramente vestido.



✗ Retire los siguientes objetos peligrosos del área de dormir del bebé:

- ☐ Almohadas
- ☐ Colchas, edredones o mantas
- ☐ Almohadillas protectoras de cuna
- ☐ Juguetes de peluche, muñecas u otros objetos blandos
- ☐ Posicionadores o cuñas para bebés
- ☐ Biberones o tazas de entrenamiento

✗ Retire los siguientes objetos del área de dormir del bebé:

- ☐ Cortinas y persianas
- ☐ Móvil de cuna u otros objetos fijados a la cuna o que cuelguen de ella
- ☐ Cables eléctricos
- ☐ Rejillas de ventilación de hornos, radiadores, calefactores u otras fuentes de calor
- ☐ Artículos que puedan quemar, cortar o envolver a tu bebé

Si lleva al bebé a tu cama para alimentarlo o consolarlo, retira todos los objetos blandos y la ropa de cama antes de empezar. Si se queda dormida o dormido con el bebé en la cama, vuelve a colocarlo en su propia superficie de sueño en cuanto te despiertes.

Visite dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro para más información.

Fuente de la imagen: Elisabeth Millay/BreastfeedLA, API Breastfeeding Task Force y NICHD.

*Visite el sitio web de La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE.UU. (cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor) para obtener más información sobre la seguridad de las cunas y las superficies de sueño infantiles aprobadas o para inscribirse en los avisos de retirada de productos.



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services