

Prueba Pre y Post-Capacitación Comunitaria

Se anima a los orientadores de la capacitación Let's Talk (Hablemos) a aprender de cada capacitación midiendo el éxito e identificando áreas para apoyar mejor a los participantes de la comunidad. Administre esta prueba pre y post-capacitación antes y después de cada capacitación comunitaria para medir el cambio en el conocimiento y la autoeficacia de los participantes después de la Capacitación Comunitaria Hablemos - *Sueño Infantil Seguro*.

1. El síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés) es:
 - a. Causada por asfixia silenciosa o vómitos mientras duerme.
 - b. La segunda causa más común de muerte en bebés menores de un año en Texas.
 - c. Es lo mismo que la muerte úbita e inesperada del bebé (SUID, por sus siglas en inglés).
 - d. Totalmente prevenible.
 - e. Ninguna de las anteriores.
2. En Texas, ¿cuáles son los grupos étnicos raciales que tienen las tasas más altas de muertes infantiles debido al SIDS?
 - a. Blanco no hispano
 - b. Hispano
 - c. Negro no hispano
 - d. Asiático
 - e. Nativo Americano
3. ¿Cómo podría la práctica de compartir habitación reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño?
 - a. La práctica de compartir habitación favorece la lactancia materna.
 - b. Compartir habitación facilita la supervisión del bebé.
 - c. Compartir habitación facilita que los padres respondan a las necesidades de su bebé cuando se despiertan durante la noche.
 - d. Todas las anteriores.
 - e. Ninguna de las anteriores.
4. ¿Qué dispositivo se recomienda para que los padres y cuidadores reduzcan el riesgo de SIDS?
 - a. Colchoneta o monitor portátil para medir el nivel de oxígeno.
 - b. Cuña o posicionador para ayudar al bebé a dormir de lado.
 - c. Colchoneta de espuma viscoelástica que se puede inclinar.
 - d. Chupón para usar durante las siestas y el sueño nocturno (una vez que la lactancia va bien).
 - e. Todas las anteriores.
5. Cuando hable con padres y cuidadores sobre prácticas de sueño seguras del bebé, debe enumerar todas las recomendaciones y ser percibido como un experto por el padre o cuidador.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

6. Los padres y cuidadores pueden alimentar "extra" a los bebés durante el día para ayudarles a despertarse menos por la noche y reducir su riesgo de muerte relacionada con el sueño.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
7. Un padre o cuidador le expresa preocupaciones acerca de que su bebé se despierta con frecuencia por la noche. Explican que les han dicho que los bebés duermen más tiempo cuando se colocan boca abajo. ¿Qué le puede compartir en respuesta?
 - a. Un bebé tiene más probabilidades de atragantarse y morir cuando duerme boca abajo.
 - b. Un bebé tiene varios estados de estimulación, incluido el sueño activo, lo que puede hacer que parezca que el bebé está inquieto durante el sueño.
 - c. El entrenamiento para dormir y alimentar grandes cantidades puede ayudar a que los bebés duerman más tiempo.
 - d. Expresar apoyo al padre o cuidador y proporcionar información sobre el comportamiento normal del bebé, como un sueño más ligero y despertares más frecuentes.
 - e. Ninguna de las anteriores.
8. Asientos de automóvil para bebés, columpios, portabebés u otros dispositivos son superficies de sueño aprobadas.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. El tiempo boca abajo supervisado mientras el bebé está despierto se recomienda para todos los bebés.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Las prácticas de sueño seguro solo funcionan si los padres o cuidadores siguen todas las recomendaciones.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Respuestas de la prueba Pre y Post-Capacitación Comunitaria

1. E
2. C
3. D
4. D
5. B
6. D
7. D
8. B
9. A
10. B