

Hablemos – Sueño Infantil Seguro

Una capacitación para comunidades

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

TABLA DE CONTENIDOS

I. Introducción	3
II. ¿Qué Hay de Nuevo?	5
III. Capacitación Recomendada	7
IV. ¿Cómo Implementarlo?	8
V. Materiales de Comunicación	10
1. Presentaciones de la Capacitación	10
2. Esquema de Capacitación	11
3. Apoyo a Educadores Comunitarios	12
4. Incorporación de Tecnología	15
5. Participación	16
6. Materiales Para Imprimir	17
7. Planificación, Metas y Apoyo	25
VI. Recursos	29
VII. Acerca de este Kit de Herramientas	30

Esta capacitación es proporcionada por el **Texas Department of State Health Services (DSHS) Maternal and Child Health Unit (MCHU)**.



Introducción

¡Gracias por promover las mejores prácticas del sueño infantil seguro!

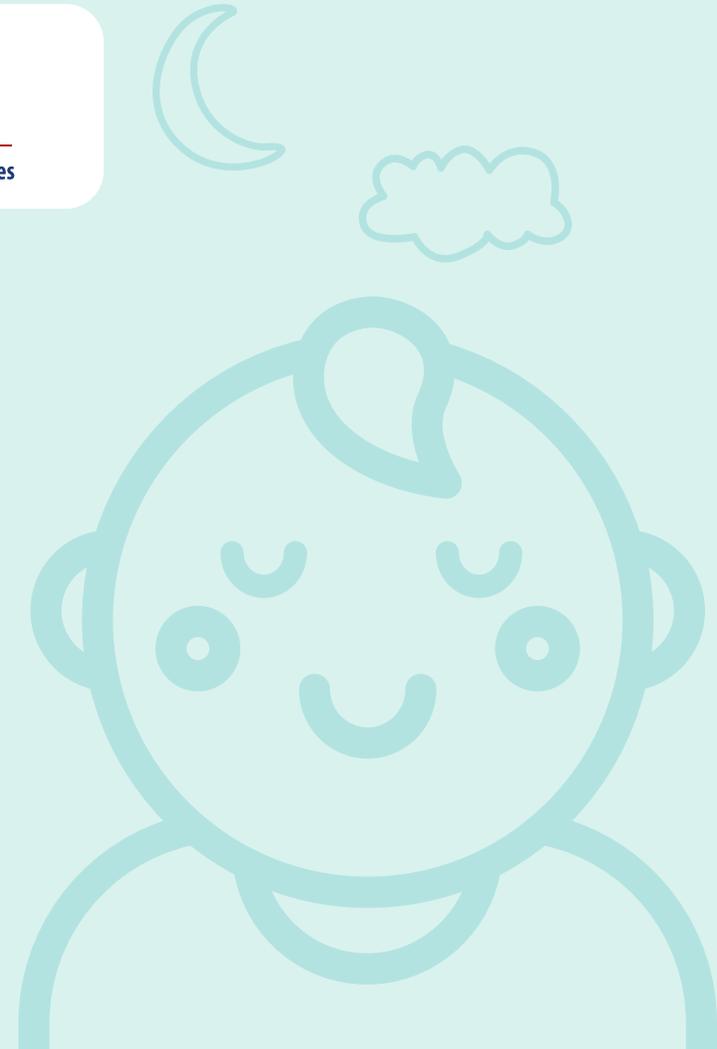
Hablar con padres, abuelos y otros cuidadores de bebés sobre el sueño infantil seguro y mantener un entorno de sueño infantil seguro puede contribuir a crear conciencia sobre este importante problema de salud pública y podría salvar una vida en su comunidad.

Este kit de herramientas proporciona orientación para implementar la capacitación comunitaria de **DSHS Let's Talk (Hablemos) – Sueño Infantil Seguro** y una guía para utilizar el kit

de herramientas en línea de DSHS Sueño Infantil Seguro. También brinda recomendaciones para utilizar los folletos, recursos y otras herramientas incluidas para apoyar a los padres y cuidadores en sus decisiones sobre prácticas de sueño infantil seguro y entornos de sueño seguros.

Tenga en cuenta: Cuando usamos el término *cuidadores* en estos módulos, nos referimos a las personas que acuestan a los bebés: madres, padres, abuelos, hermanos, otros familiares, tutores legales, padres de crianza, niñeras, cuidadores en guarderías y otros proveedores de educación infantil.

W
e
l
c
o
m
e



¿Son necesarias nuevas estrategias?

Evidencia y Orientación

Los esfuerzos para reducir el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés) y otras muertes relacionadas con el sueño se han estancado en los últimos 20 años. En 2020*, el SIDS, causa desconocida o inexplicada, y la asfixia accidental y estrangulamiento en la cama fueron la segunda, tercera y cuarta causa más común de mortalidad infantil en los Estados Unidos.

Los promotores del sueño seguro necesitan estrategias para apoyar a las poblaciones que muestran tasas más altas de muerte infantil que otras.

***Estadísticas Vitales del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés):** stacks.cdc.gov/view/cdc/120700



¿Cómo puede su organización llegar a más personas y reducir riesgos?

1. Reconocer las necesidades, creencias y experiencias vividas de cada familia, y reconocer cómo estas pueden afectar su capacidad para seguir las recomendaciones de sueño infantil seguro.
2. Elegir un enfoque individualizado para promover las recomendaciones de sueño seguro, aumentando la probabilidad de cambiar el comportamiento.
3. Integrar la lactancia materna con las recomendaciones de sueño seguro, ya que ambas se afectan mutuamente.
4. Mantener conversaciones con los cuidadores y las familias para ayudar a cambiar su percepción de su rol de “experto” a “solucionador de problemas” mediante la toma de decisiones compartida.

Acostar a los bebés boca arriba para dormir es una recomendación histórica para reducir el riesgo de SIDS.

En Texas, los datos muestran que las madres blancas no hispanas tienden más que las madres negras no hispanas o las madres hispanas de cualquier raza a informar que colocan a sus bebés para dormir:

- * Boca arriba;
- * En una superficie de sueño aprobada por seguridad; y
- * Sin ropa de cama suelta u objetos blandos en el área de sueño.*

Estudios demuestran que muchos factores afectan la forma y el lugar donde los cuidadores colocan a los bebés para dormir.

***Healthy Texas Mothers and Babies Data Book, 2021**

¿Qué hay de nuevo?

Una capacitación actualizada

Hablemos – Sueño Infantil Seguro toma lo que sabe sobre prácticas seguras de sueño para bebés y lleva su trabajo a un modelo de acción. El nuevo enfoque se centra en un diálogo abierto y honesto entre el capacitador comunitario y las familias y cuidadores. Este entrenamiento actualiza y reemplaza el anterior “Sueño Seguro para Bebés, una Capacitación Comunitaria” desarrollado por el DSHS.

Al igual que en el entrenamiento anterior, hay actividades y materiales diseñados para respaldar audiencias específicas, que incluyen:

1. Herramientas y materiales para orientadores y educadores comunitarios (distinguidos por un borde de página azul)
2. Recursos y materiales para padres y cuidadores (distinguidos por un borde o fondo verde azulado)
3. Folletos y otras herramientas vinculadas y referenciadas a recursos adicionales estatales y nacionales.

Esta capacitación respalda un cambio en el papel de los educadores del sueño infantil seguro, pasando de ser expertos o autoridades a aliados que pueden ayudar a las familias a identificar y superar las barreras declaradas para adoptar prácticas seguras de sueño para bebés.

La capacitación Hablemos utiliza un enfoque de conversación basado en el trabajo liderado por el Centro Nacional de Educación en Salud Materno-Infantil (NCEMCH, por sus siglas en inglés) y la Colaboración Nacional de Acción para Promover el Sueño Seguro (NAPPSS, por sus siglas en inglés). Este enfoque permite que las familias y cuidadores compartan cualquier barrera o desafío que enfrentan al implementar recomendaciones de sueño seguro. El objetivo de este enfoque es desarrollar un plan con las familias que se centre en sus necesidades, creencias y experiencias vividas, e incorpore metas realistas.

Reduce the Risk of SIDS:

- Place baby on their back to sleep, even at naptime, in a safety approved crib.
- Keep bumpers, blankets, pillows, toys, and loose bedding out of baby's sleep area.
- Share your room; keep baby close by but on a separate surface, like a crib or bassinet.
- Breastfeed to reduce the risk of SIDS.

Cómo es un ambiente de sueño seguro?

Adaptado de la campaña Seguridad al Dormir®

- Mantén el área del bebé libre de humo o de vapor.
- Comparte su habitación. Tenga al bebé a dormir en su propia cuna, pero en una habitación con usted.
- Coloque al bebé boca arriba para dormir. Evite acostarlo boca arriba y con la cabeza.
- Evite darle cosas en la cuna del bebé como almohadas, cojines o juguetes.
- Use una superficie firme, plana y nivelada. Evite darle cosas como almohadas o cojines.
- Visita al bebé con ropa para dormir para mantenerlo abrigado, sin cobijas en el área de dormir.
- Los almohadas y sábanas no son seguros para dormir. Evite darle cosas como almohadas o cojines.
- Retira todo del área de dormir del bebé, excepto una alfombra ajustada para cubrir el colchón. Nada de almohadas, juguetes o otros artículos.

TEXAS Department of State Health Services

Recursos de capacitación actualizados

¿Cómo es útil una nueva estrategia?

La nueva estrategia reconoce como la cultura y la experiencia de vida única de una familia o cuidador puede afectar su capacidad para alcanzar sus objetivos en prácticas de sueño seguro y lactancia.

Reuniéndose con las familias y cuidadores donde se encuentren, escuchando activamente sus necesidades, y luego compartiendo recomendaciones y recursos, les ayuda a construir confianza y puede mejorar los resultados.



“Reconocer la falta de acceso a recursos económicos, sociales y educativos como un factor de riesgo [para las muertes relacionadas con el sueño]; trabajar estrechamente con las comunidades para identificar posibles factores de riesgo desconocidos; y fomentar conversaciones reflexivas y respetuosas entre los profesionales de la salud y la salud pública con las familias sobre el sueño infantil seguro será importante para mejorar la comprensión de las estrategias más efectivas para promover la adopción de prácticas seguras de sueño infantil entre diversas poblaciones.”

American Academy of Pediatrics (2022)



¿Quiénes deberían recibir entrenamiento utilizando este enfoque?

- Personal de salud pública que trabaja con educadores comunitarios, proveedores de atención médica y/o padres y cuidadores de bebés.
- Profesionales de la salud y personal que apoyan a padres y cuidadores de bebés.
- Educadores comunitarios que apoyan a padres y cuidadores de bebés.

Recomendaciones previas al entrenamiento para orientadores

El sueño infantil seguro es una prioridad de salud pública a nivel nacional y estatal. El tema del sueño infantil seguro es complejo y matizado, lo que añade importancia a mensajes consistentes que van más allá de los lemas de campañas. Proporcionar información sobre estrategias de reducción de riesgos por sí sola no mejorará los resultados. Conversaciones que incluyan soluciones reales adaptadas para satisfacer las necesidades de los padres y todos los cuidadores de bebés ofrecen un enfoque integral para salvar vidas de bebés.

Construyendo sobre Campañas con Conversaciones, Centro Nacional de Educación en Salud Materno-Infantil (NCEMCH, por sus siglas en inglés)

NCEMCH desarrolló esta serie de módulos de aprendizaje con la contribución de más de 70 organizaciones con sede en EE. UU. Sirve como base para la estrategia de capacitación **Hablemos – Sueño Infantil Seguro**. DSHS incorporó el enfoque de conversaciones en cada una de las estrategias de reducción de riesgos descritas en las Recomendaciones *Actualizadas para Reducir las Muertes Infantiles en el Entorno del Sueño* de la American Academy of Pediatrics (AAP) del 2022. Los módulos de NCEMCH pueden ser un aprendizaje fundamental para respaldar otras capacitaciones locales sobre sueño infantil seguro.



A los orientadores comunitarios de **Hablemos – Sueño Infantil Seguro** se les recomienda encarecidamente completar los módulos de NCEMCH antes de implementar la capacitación **Hablemos – Safe Infant Sleep** para los educadores y aliados de su comunidad.

Los módulos están disponibles de forma gratuita aquí: ncecmch.org/learning/building/index.php



¿Cómo implementar la capacitación?

El kit en línea **Hablemos – Sueño Infantil Seguro** del DSHS de Texas está diseñado para que los educadores de la salud capacitados formen a los promotores del sueño infantil seguro en su comunidad. Hay dos presentaciones dentro del kit:

Capacitación Comunitaria Hablemos – Sueño Infantil Seguro

- Utilice un formato de capacitación para capacitadores (ver recuadro azul abajo).
- Diseñado para aliados de salud pública, agencias y otros que capacitan a educadores comunitarios para trabajar con familias y cuidadores.

Clase de Padres y Cuidadores Hablemos – Sueño Infantil Seguro

- Utilice un formato de clase para educar a las familias y cuidadores utilizando el enfoque de conversación.
- Diseñado para educadores comunitarios que ofrecen clases de salud y seguridad infantil para padres y cuidadores

¿Qué es “capacitar-al-capacitador”?

El modelo “capacitar-al-capacitador” tiene como objetivo involucrar a formadores expertos para capacitar a nuevos formadores que tienen menos experiencia en un tema o habilidades específicas, o con la capacitación en general.*



¿Quién debería orientar un “capacitar-al-capacitador”?

Los orientadores son líderes organizacionales o capacitadores experimentados que han demostrado lo siguiente::

- Un nivel avanzado de habilidades en la formación, facilitación y participación de aprendices adultos.
- Éxito en el campo y ser campeones del área temática.
- Completar todo el taller de capacitación.
- La capacidad para impartir la formación cuando sea necesario (flexible; capaz de viajar, con los recursos o equipos de formación necesarios).
- La capacidad de actuar como recurso local para el apoyo a los participantes después de la formación.

*Reference: [cdc.gov/healthyschools/professional_development/documents/17_279600_TrainersModel-FactSheet_v3_508Final.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/professional_development/documents/17_279600_TrainersModel-FactSheet_v3_508Final.pdf)

¿CÓMO IMPLEMENTAR LA CAPACITACIÓN?

¿Cuál es el papel del orientador de la capacitación comunitaria?

El objetivo principal del orientador es preparar a los educadores comunitarios para presentar información de manera efectiva, responder preguntas de los participantes y liderar actividades que refuercen el aprendizaje. Otros roles de orientador incluyen:

- Dirigir a los participantes a recursos suplementarios y materiales de referencia.
- Liderar discusiones.
- Escuchar de manera efectiva.
- Hacer observaciones precisas.
- Ayudar a los participantes a vincular la formación con sus funciones laborales

¿Cuál es el papel del educador comunitario?

Los educadores comunitarios trabajan en una variedad de entornos dentro de su comunidad. Apoyan a padres y cuidadores proporcionando información sobre temas importantes de salud y seguridad infantil. Han completado un curso de capacitación Hablemos dirigido por un orientador y pueden:

- Dirigir a los participantes hacia recursos complementarios y materiales de referencia.
- Liderar discusiones.
- Escuchar de manera efectiva.
- Realizar observaciones precisas.
- Ayudar a los padres y cuidadores a identificar las barreras que puedan tener para aumentar el uso de las recomendaciones de sueño infantil seguro, respetando y apoyando sus experiencias culturales y de vida.



Presentaciones de la Capacitación



Capacitación Comunitaria Hablemos – Sueño Infantil Seguro

Esta presentación está destinada para organizaciones para usarse dentro de su comunidad usando el método capacitar-al-capacitador.



Clase para Padres y Cuidadores Hablemos – Sueño Infantil Seguro

Esta presentación está destinada a padres o cuidadores dentro de su comunidad.

¿Cómo puedo acceder a estas presentaciones del DSHS?

Ambas presentaciones, tanto la de capacitación comunitaria (capacitar-al-capacitador) como la de padres y cuidadores, están disponibles para descargar en dshs.texas.gov/SafeInfantSleep



Esquemas Sugeridos

Capacitación Comunitaria para Orientadores

Introducción

- Encuesta Previa a la Capacitación
- Juego de Memoria Rompehielos
- Objetivos
- Educación para Adultos

¿Por Qué es Importante el Sueño Infantil Seguro?

- ¿Qué es el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés)?
- ¿Qué nos dicen los datos?
- Una nueva estrategia

¿Qué Sabemos?

- Mito vs. Realidad
- Recomendaciones
- Comportamiento del bebé

¿Cómo Podemos Ayudar?

- Encuesta de Autorreflexión
- Añadiendo el Enfoque
- Superando Barreras
- Recursos del Kit de Herramientas

Practicando Nuestro Enfoque

- Utilizando la Caja de Herramientas de Hablemos
- Modelando el Enfoque

Planificación, Metas y Apoyo

- Involucrando a su “Círculo de Apoyo”
- Herramientas para Planificar y Medir su Trabajo
- Actividades de Seguimiento

Cierre

- Encuesta Post-Capacitación

Clase para Padres y Cuidadores para Educadores Comunitarios

Introducción

- Preprueba
- Objetivos

¿Qué Sabemos?

- Mito vs. Realidad
- Recomendaciones

¿Qué Preocupaciones Tenemos?

- Comprender el comportamiento del bebé

¿Quién Puede Ayudar?

- Círculo de apoyo

¿Cómo Podemos Utilizar Todas las Recomendaciones?

- Hablar sobre desafíos
- Planeando para un sueño seguro
- Compartiendo nuestro plan para un sueño seguro

¿Quién Puede Ayudarme?

- Encontrando su Círculo de Apoyo
- Recursos comunitarios

Cierre

- Post-Prueba

Apoyo a Educadores Comunitarios

Las conversaciones pueden variar en tiempo según el entorno y pueden incluir:

- Citas prenatales
- Clases comunitarias
- Grupos de apoyo

Los educadores comunitarios pueden expresar preocupación por el tiempo que podría llevar apoyar a padres y cuidadores a través de conversaciones. Utilizar tanto la herramienta **Hablemos – Círculo de Apoyo** (ver página 17) como **Hablemos – El Tiempo Importa** permite compartir información de manera segmentada según el tiempo disponible y las oportunidades con padres y cuidadores.

La herramienta **Hablemos – El Tiempo Importa** proporciona un desglose para que los entrenadores comunitarios implementen parte o la totalidad del enfoque Hablemos según su entorno. La guía incluye guiones y recursos con enlaces que se pueden encontrar en el sitio web de DSHS en dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro.

Hablemos – El Tiempo Importa



Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro
El Tiempo Importa
 Conversaciones cortas
 Una oportunidad de 5 a 10 minutos

Introducción:
 Los bebés recién nacidos pasan la mayor parte de su tiempo durmiendo, comiendo o siendo atendidos en otras necesidades. Es mucho trabajo, pero sí sabe qué esperar de antemano, se sentirá mejor preparado. Los padres primerizos pueden esperar estar cansados porque los recién nacidos no pasan tanto tiempo en un sueño profundo como los adultos. El sueño de los recién nacidos está en gran medida regulado por su frecuente necesidad de comer y ser reconfortados. Es común que la gente pregunte cómo duerme su bebé porque la mayoría no comprende los patrones normales de sueño infantil y cree que dormir toda la noche es un indicador de un "buen bebé". Estas preguntas, junto con la falta de sueño, pueden llevar a los padres a tomar decisiones que aumentan el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés,) asfixiamiento y estrangulamiento.

Pregunte:
 ¿Ha recibido esta información con anterioridad? ¿Cuál es su opinión al respecto?
 ¿Qué le han comentado otras personas acerca del sueño y la alimentación?
 ¿Cómo influye lo que le han comentado otras personas en sus decisiones sobre el sueño y la alimentación de su bebé?

Escuche las respuestas y utilícelas para orientar la conversación, compartir recomendaciones, reconocer y respaldar las prácticas culturales, corregir información errónea y apoyar al padre o cuidador para crear un plan.

Pregunte:
 ¿Cuáles son sus planes para el sueño del bebé, incluyendo las siestas durante el día y el sueño nocturno?

Escuche los planes que se alinean con las recomendaciones y los que no.

Explore la relación entre la alimentación y el sueño del bebé. Proporcione información sobre la lactancia materna como una estrategia prioritaria para reducir el riesgo de SIDS y los riesgos asociados con la alimentación con fórmula. (Algunos padres y cuidadores podrían no estar al tanto de esta información).
 Escuche cualquier razón que den para sus intenciones.

Comparta las recomendaciones y explique por qué son importantes. **Herramienta = Infográfico de Sueño Infantil Seguro**
 Seguir estas recomendaciones, mantiene a su bebé seguro al 1) Asegurarse de que su bebé reciba suficiente oxígeno (manteniendo las vías respiratorias abiertas y evitando que el bebé respire dióxido de carbono cuando está boca abajo) y 2) Previendo que su bebé duerma tan profundamente que no se despierte si sus niveles de oxígeno son demasiado bajos.

Pregunte: ¿Ha escuchado estas recomendaciones anteriormente?
 ¿Puedo aclarar alguna de las recomendaciones y explicar por qué? (Utilice el lado 1 de la **Herramienta = Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)** para abordar las preocupaciones que los padres o cuidadores puedan tener).
 ¿Cuáles recomendaciones cree que puede seguir con su nuevo bebé?
 ¿Hay algo que pueda resultar difícil o en lo que pueda necesitar ayuda?
 (Esta es una indicación abierta para la siguiente fase de la discusión. Tome notas en el Hablemos sobre el Sueño Infantil Seguro, Plan para Padres y Cuidadores para identificar recomendaciones que necesiten apoyo y recursos comunitarios.

Escuche y responda para aclarar las recomendaciones.
Escuche lo que pueden hacer y cuáles creen que podrían ser sus obstáculos. Si no comparten ningún obstáculo, usted puede mencionar algunas "preocupaciones comunes".
 Utilice el lado 2 de la **Herramienta = Hablemos - Recomendaciones (guías de discusión específicas)**

Proporcione recursos o referencias para apoyar a los padres o cuidadores en la planificación de un sueño seguro.
 Herramientas = **Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores, Recursos Comunitarios, Círculo de Apoyo**

Hablemos – Sueño Infantil Seguro
 ¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

¿Qué tipos de conversaciones sostienen los colaboradores comunitarios?

- Conversaciones cortas
- Conversaciones más profundas
- Conversaciones continuas



Los módulos de aprendizaje “Building on Campaigns with Conversations” del NCEMCH abordan preguntas comunes de los educadores comunitarios, incluyendo:

Se me exige en mi trabajo documentar mi enseñanza sobre el sueño infantil seguro. Dado esto, ¿cómo debería utilizar este enfoque?

Debería documentar su interacción. Estará proporcionando comunicación bidireccional donde anticipa y provoca preguntas e inquietudes, y ayuda con la resolución de problemas. Parte de su interacción puede ser conectar a los padres y cuidadores con un apoyo continuo para sus decisiones sobre cómo asegurar un entorno de sueño seguro para su bebé.

Yo proporciono información en entornos grupales, como talleres o clases en lugares como clínicas de WIC o sitios de Head Start, etc. ¿Cómo se aplica el Enfoque Hablemos a este tipo de situaciones?

El Enfoque Hablemos funciona bien en entornos grupales. Algunos padres y cuidadores pueden dudar en expresar su renuencia a seguir las recomendaciones de sueño seguro. Las conversaciones grupales permiten que las personas expresen inquietudes que pueden ser compartidas por otros. También pueden ayudar a animar a otros en el grupo a hablar. Además, el grupo puede contribuir a generar ideas para enfrentar desafíos, compartir éxitos pasados y crear una red de apoyo para abordar desafíos no previstos en el futuro.



Preguntas Comunes (Continuación)

Explicar cada recomendación parece llevar mucho tiempo. No dispongo de tanto tiempo para comunicar estas recomendaciones importantes.

Dado que el Enfoque Hablemos es un proceso bidireccional, no es necesario repasar cada recomendación. En su lugar, pregunta a las familias si tienen alguna pregunta sobre una recomendación en particular y proporciona información según sus necesidades identificadas. La investigación indica que es probable que las familias no sigan las recomendaciones de sueño seguro sin entender por qué se hacen. Aprende de los padres y cuidadores acerca de sus barreras y comparte recomendaciones basadas en sus necesidades identificadas.



Puede ser difícil expresar el “por qué” de las recomendaciones de la AAP para el 2022. ¿Cuáles son los dos temas más importantes en mis conversaciones con padres y cuidadores?

Cada recomendación puede cumplir con uno de los siguientes propósitos:

- Asegurarse de que el bebé esté recibiendo suficiente oxígeno.
 - Varias recomendaciones tienen el propósito de mantener despejada la vía respiratoria del bebé, evitando que se le cubra la cara y manteniendo su barbilla alejada del pecho.
 - Colocar al bebé boca arriba al dormir evita que vuelva a respirar dióxido de carbono;
- Asegurarse de que el bebé no duerma tan profundamente que no pueda despertar si los niveles de oxígeno son demasiado bajos.
 - Las recomendaciones de la AAP tienen como objetivo evitar que el bebé duerma demasiado tiempo o profundamente. Despertarse con frecuencia durante la noche es un comportamiento normal y esperado en los recién nacidos.
 - La lactancia materna tiene beneficios adicionales que pueden ayudar a proteger al bebé del SIDS.

Pruebas de Conocimiento

Encuestas y Cuestionarios

La presentación del orientador de **Hablemos – Sueño Infantil Seguro** incluye una diapositiva para discutir los resultados de una encuesta de autorreflexión. El enfoque Hablemos puede ayudar a que las familias vean a los educadores de salud, promotores y proveedores como colaboradores en lugar de “expertos”. Esto ayuda a las familias y cuidadores a tomar decisiones informadas sobre prácticas seguras para el sueño infantil que se ajusten a las necesidades de sus experiencias vividas. La encuesta está diseñada para agregar reflexión y crear conciencia sobre los posibles sesgos de los orientadores.

Se incluyen encuestas adicionales que se pueden utilizar en formato impreso antes del entrenamiento, o el texto se puede copiar y pegar en la función de encuestas de una plataforma de capacitación en línea u otras herramientas electrónicas de encuestas, como:

- **Microsoft Forms**
- **Survey Monkey**
- **Straw Poll**
- **Doodle Pool**

Pruebas que permiten presentar la educación en formato de juego pueden utilizarse en formato impreso cuando la tecnología no está disponible. Estos archivos también se pueden copiar y pegar en plataformas de juegos en línea gratuitas como:

- **Kahoot**
- **Blookit**

Componentes del Kit de Herramientas Hablemos - Sueño Infantil Seguro de DSHS:

1. **Hablemos - Sesgo en la Conversación y Autoevaluación**
2. **Hablemos - Prueba Previa a la Capacitación Comunitaria**
3. **Hablemos - Prueba Posterior a la Capacitación Comunitaria**
4. **Hablemos - Prueba Previa a la Clase para Padres**
5. **Hablemos - Prueba Posterior a la Clase para Padres**
6. **Hablemos - Encuesta de Retroalimentación sobre la Participación en la Capacitación Comunitaria**

Involucrar a los Aprendices Adultos

Rompehielos para Clases Comunitarias

Bienvenida a padres y cuidadores a su capacitación (5-10 min)

Este es un paso importante para una capacitación exitosa.

Rompehielos para una capacitación comunitaria:

Antes de las presentaciones, los facilitadores pueden utilizar el recurso **Hablemos – Juego de Memoria** que se encuentra en el kit en línea de DSHS. El juego se puede imprimir en cartulina. Incluye instrucciones para usarlo como rompehielos que anima a los participantes a interactuar. El juego es sencillo y no requiere conocimientos previos sobre el sueño infantil seguro.

Los conjuntos coincidentes del **Hablemos – Juego de Memoria** se pueden usar nuevamente en el punto medio o al final de la capacitación como una oportunidad de “repasar” para demostrar cómo los participantes compartirán las recomendaciones de sueño seguro utilizando el enfoque Hablemos.

Para una **clase dirigida a padres y cuidadores**, puede pedir a los asistentes que compartan lo que saben sobre el sueño infantil seguro, por ejemplo:

- ¿Qué sabe acerca de colocar a su bebé para que duerma de manera segura?
- ¿Qué planes, si los hay, ha hecho con su familia para colocar a su bebé de manera segura de manera consistente?
- ¿Dónde dormirá su bebé?

Juegos para Aprendices Kinestésicos

Despeja la Cuna

La campaña Nacional Sueño Infantil Seguro® desarrolló una actividad divertida para concientizar sobre prácticas de sueño seguras. El objetivo del participante es completar el desafío de crear un entorno seguro para dormir lo más rápido posible. Se puede proporcionar a los participantes el Infográfico del **Entorno de Sueño Seguro de DSHS** (ver página 18) como referencia.



Las instrucciones, suministros y recomendaciones de la campaña se encuentran aquí: [Participa en el reto #DespejaLaCuna | Seguro Al Dormir® \(nih.gov\)](#)



Materiales Para Imprimir

Un Círculo de Apoyo

Cuando involucramos el círculo completo de apoyo comunitario, aumentamos las oportunidades para mejorar la implementación de estas prácticas seguras para el sueño infantil.

- **Orientadores:** Refuercen el uso del concepto de “Círculo de Apoyo” con educadores comunitarios para ayudar a identificar a otros en su comunidad que podrían beneficiarse de la capacitación “Hablemos”.
- **Educadores Comunitarios:** Animen a los padres y cuidadores a identificar sus círculos individuales de apoyo y a compartir sus planes para el sueño infantil seguro con todos en ese círculo. Esto les ayudará a empoderarse para solicitar recursos según sus necesidades, sin importar en qué etapa se encuentren en su viaje como padres.

El Hablemos – Círculo de Apoyo es un sistema de personas, información y recursos relacionados con un padre o cuidador. Puede incluir diversos tipos de organizaciones y puede cambiar según las necesidades de la persona y los recursos disponibles.

Hablemos – Círculo de Apoyo

Círculo de Apoyo

Cuidadores - ¿A quiénes en mi comunidad les puedo proporcionar información sobre el Sueño Infantil Seguro?
Educadores Comunitarios - ¿Con quiénes puedo colaborar para compartir recursos sobre el Sueño Infantil Seguro?

Más Allá del Nacimiento del Bebé

Antes del Bebé

Antes del Bebé

Más Allá del Nacimiento del Bebé

Alrededor del Nacimiento

Después del Nacimiento

Tu Círculo De Apoyo

Alrededor del Nacimiento

Después del Nacimiento

Después del Nacimiento

Alrededor del Nacimiento

Hablemos - Sueño Infantil Seguro

Comparta información y recursos dentro de su círculo de apoyo para fomentar prácticas de Sueño Infantil Seguro.

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

El “Círculo de Apoyo” se adaptó del modelo “Círculo de Cuidado” creado por Price & Lou (2013).

Materiales Para Imprimir

Infográfico

Fuente

El **Infográfico del Entorno de Sueño Infantil Seguro del DSHS** es un material de apoyo adaptado con permiso de la campaña Seguro Al Dormir® del NICHD.

Este material puede ser utilizado en actividades generales de promoción de la salud y puede ser empleado con **Hablemos – Plan para Padres y Cuidadores** (ver página 22) y la **Plantilla de Recursos Comunitarios** (ver página 23).

Ejemplo de uso:

Puede ser entregado como material informativo a padres y cuidadores durante cualquier interacción que introduzca las recomendaciones para un sueño infantil seguro. ¿Preocupado por el tiempo? Consulte **Hablemos – El Tiempo Importa** (ver página 12).

- Utilice el lado uno para preguntar al padre o cuidador acerca de sus planes para los arreglos de sueño del bebé durante las siestas y la noche. Utilice un enfoque de escucha activa y amplíe la discusión según sea necesario.
- Emplea el lado dos para repasar recomendaciones que pueden reducir los riesgos individuales. Habla sobre la información que un padre o cuidador puede necesitar comprender para adoptar recomendaciones relevantes.
- Los iconos utilizados en el infográfico representan una recomendación específica y se llevan a herramientas adicionales para esa recomendación específica (ver página 20, guías de discusión específicas de **Hablemos**)

Cómo es un ambiente de sueño seguro?
Adaptado de la campaña Seguro Al Dormir®

Comparte su habitación, pero al bebé a dormir en su propio espacio, cerca pero separado de su cama.

Mantenga el área del bebé libre de humo o de vapor.

Coloque al bebé boca arriba para dormir durante las siestas y por la noche.

Use una superficie* firme, plana y nivelada, cubierta solo con una sábana ajustada.

Los sillones y sofás no son lugares seguros para que el bebé duerma, ya sea solo, con personas o mascotas.

Retire todo del área de dormir del bebé, excepto una sábana ajustada para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.

Vista al bebé con ropa para dormir para mantenerlo abrigado, sin cubrir el área de dormir.

Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas al dormir.

*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies (como el colchón) y los lugares (como la cuna) en los que duermen los bebés. Visite www.cpsc.gov/Es/SafeSleep para más información.

TEXAS Department of State Health Services

Sueño seguro para su bebé
Adaptado de la campaña Seguro Al Dormir®

Alimente al bebé con cualquier tipo de leche materna, aunque se le añada leche de fórmula a otros momentos de alimentación que no alimentando con leche materna. Cuanto más tiempo y de forma más exclusiva se alimente al bebé con leche materna, mayor será la protección frente al síndrome de muerte súbita del bebé.

Utilice para el bebé una superficie de descanso firme (que recupere rápidamente su forma original) que presiona sobre ella, plana (como mesa, no una hamaca), nivelada (no en ángulo ni inclinada), y cubierta solo con una sábana ajustada.

Mantenga los objetos fuera del área de dormir del bebé. No objetos, juguetes u otros artículos.

No consuma drogas ni alcohol durante el embarazo, y evite el uso de que respiguen a las personas que cuidan del bebé consuma drogas ni alcohol.

Siga las recomendaciones del médico sobre vacunas, revisiones y otras cuestiones relacionadas con la salud del bebé.

Evite los productos o dispositivos** que afirman "prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé" o los que no cumplan las normas federales de seguridad.

Alimente al bebé con leche humana, como la lactancia materna.

Ofrézcale un chupón para las siestas y por la noche. Si está amamantando, ofrézcale un chupón una vez que el bebé está amamantando bien.

Evite que el bebé pase demasiado calor, y mantenga su cabeza y cara descubiertas mientras duerme.

Evite los monitores cardíacos, respiratorios, de movimiento y de otro tipo como forma principal para reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé.

**Algunos ejemplos de productos y dispositivos que deben evitarse son las cunas, los posicionadores, los almohadillos inclinados y otros que afirman "prevenir el síndrome de muerte súbita del bebé" y las muertes relacionadas con el sueño.

Para más información sobre la campaña Sueño Infantil Seguro, visite dshs.texas.gov/SuennomniSeguro

TEXAS Department of State Health Services

Materiales Para Imprimir

Lista de Verificación para un Ambiente de Sueño Seguro de DSHS

Fuente

La **Lista de Verificación Para Un Ambiente de Sueño Seguro de DSHS** es un material actualizado.

Recomendación de uso:

Proporcionar como material informativo a padres y cuidadores durante cualquier interacción (ver página 12, **Hablemos – El Tiempo Importa**) relacionada con prácticas de sueño.

- Si los padres o cuidadores comparten alguna preocupación relacionada con el entorno de sueño de su bebé, pueden compartir la lista de verificación y utilizarla para guiar su conversación.
- Escuche cualquier preocupación y pida sus pensamientos y sentimientos acerca de las recomendaciones que compartes.
- La versión en línea (pdf) incluye enlaces a los sitios web del Sueño Infantil Seguro del DSHS y la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, en inglés) para obtener más información. Los educadores comunitarios pueden animar a los padres y cuidadores a inscribirse en las alertas de la CPSC - www.cpsc.gov/Recalls.
- El recuadro azul en el material destaca las recomendaciones para cuando un padre o cuidador lleva al bebé a su cama para alimentarlo o reconfortarlo. Para obtener orientación adicional sobre esta discusión, consulte las guías de discusión específicas sobre temas de **Hablemos – Compartir Habitación** y **Hablemos – Lactancia**.

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.



Materiales Para Imprimir

Hablemos – Recomendaciones, Guías de Discusión Específicas sobre Temas

La serie de guías de discusión específicas sobre temas **Hablemos – Recomendaciones** del DSHS incluye 20 recursos de doble cara específicos para guiar las conversaciones entre los padres y cuidadores (lado 1) y los socios comunitarios (lado 2). Estos recursos se pueden imprimir o utilizar digitalmente. Los temas se alinean con las recomendaciones de sueño infantil seguro de la AAP de 2022 y se expanden para incluir comportamientos del bebé.

Hablemos – Boca Arriba al Dormir

Coloque al bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.
Dormir boca abajo o de lado aumenta el riesgo de muerte por síndrome de muerte súbita del bebé.

¿Por qué dormir boca arriba?

- Colocar a su bebé boca arriba para dormir ayuda a evitar que su bebé se caliente demasiado.
- Dormir boca arriba ayuda a evitar que su bebé vuelva a respirar el aire que ya ha exhalado.
- Dormir boca abajo no es seguro. Dormir boca abajo puede cambiar el funcionamiento del corazón y los pulmones de su bebé, lo que puede reducir la cantidad de oxígeno que llega al cerebro de su bebé.
- Dormir de lado no es seguro. Colocar a su bebé de lado aumenta la probabilidad de que su bebé vuelva boca abajo.

Comience cada sueño con su bebé boca arriba. Si su bebé rueda hacia adelante y hacia atrás desde la espalda hasta el estómago, no lo despierte. Deje a su bebé en la posición que elija.

TAMBIÉN EN ESTA SERIE: Comportamiento del Bebé: Sueño Superficie para Dormir Tiempo Boca Abajo

Hablemos – Boca Arriba al Dormir
 Los bebés pasan más tiempo en sueño ligero que los adultos, lo que los ayuda a despertarse más fácilmente y puede protegerlos del síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS), por sus siglas en inglés. Para obtener recursos, visite [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://www.dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

Lado frontal (azul)

- Diseñado para compartir con padres y cuidadores que puedan necesitar más información sobre una recomendación específica.
- Se incluyen elementos visuales para ayudar a los padres y cuidadores en su aprendizaje.
- Una lista sencilla de hechos respalda el tema y ayuda a ampliar la conversación para

descubrir las barreras que la persona pueda enfrentar.

- La esquina inferior derecha proporciona un punto de referencia para otras guías de temas desarrolladas que se relacionan con el tema y que pueden explorarse.

Hablemos – Boca Arriba al Dormir

Coloque al bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.
Preguntas comunes de familiares y cuidadores

¿Los bebés duermen mejor y más tiempo boca abajo?

La respuesta no es sí o no. Los bebés que duermen boca abajo tienen un sueño más profundo, reaccionan menos al ruido y se mueven menos. El sueño ligero es un patrón normal para los recién nacidos y protege contra SIDS. Dormir boca abajo aumenta el riesgo de:

- Volver a respirar los gases afectando la oxigenación del bebé, hacer que se mueva menos y limita su capacidad para respirar aire nuevo y fresco.
- Disminución de la frecuencia cardíaca y presión arterial.
- Aumento de la temperatura corporal.

Aunque un sueño más largo y profundo puede parecer beneficioso para padres cansados, esto incrementa el riesgo de SIDS y muertes relacionadas con el sueño.

¿Mi bebé se ahogará si duerme boca arriba?

Los bebés sanos que reaccionan a términos tragan o tosen líquidos de forma natural, es un reflejo con el que nacemos. Los bebés pueden eliminar mejor estos líquidos cuando duermen boca arriba. Esto se debe a que la tráquea del bebé se encuentra encima del estómago, por lo que cualquier cosa que vomite o regurgite del estómago debe ir en contra de la gravedad para entrar en la tráquea y causar asfixia. Cuando está boca abajo, los líquidos que salen del estómago del bebé pueden acumularse en la abertura de la tráquea, lo que aumenta la probabilidad de asfixia (véase el gráfico).

Hablemos – Círculo de Apoyo
 ¡Contribuye compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://www.dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

¿Mi bebé tendrá la cabeza plana? de dormir boca arriba?

Cuando los bebés se acuestan en la misma posición con demasiada frecuencia o demasiado tiempo, la presión en la misma parte de la cabeza puede causar puntos planos. Por lo general, los puntos planos no son peligrosos y desaparecen por sí solos. Los puntos planos no están relacionados con problemas a largo plazo con la forma de la cabeza, pero cualquier inquietud o pregunta debe ser discutida por los padres o cuidadores con el médico del bebé.

Asegúrese de que su bebé pase suficiente tiempo boca abajo cuando está despierto es una forma de ayudar a prevenir los puntos planos. Trate de evitar el uso de un portabebés para que el bebé duerma. En su lugar, úselo solo para viajar. Cambiar la dirección en la que el bebé se acuesta en el cuna para dormir de una semana a otra también puede ayudar a aliviar la presión ejercida sobre una sola área.

Baby in the back sleeping position
 Back Sleep (Safe Sleep Position)
 Front Sleep (Unsafe Position)

Baby in the stomach sleeping position
 Stomach Sleep (Unsafe Position)
 Back Sleep (Safe Sleep Position)

Fuente de la Imagen: Imagen cortesia de la campaña Seguro al Dormir.

Lado posterior (verde)

- Diseñado para socios comunitarios que ofrecen educación sobre el sueño seguro para infantes.
- Incluye preocupaciones de la familia y cuidadores y orientación sobre cómo abordarlas a través de la conversación.
- Escuche al padre o cuidador para conocer sobre las preocupaciones que tienen sobre estas

recomendaciones.

- Ayúdeles a desarrollar un plan para abordar las barreras que han mencionado.
- Úselo junto con el material **Hablemos – Plan para Padres y Cuidadores** (ver página 22) y la plantilla **Hablemos – Recursos Comunitarios** (ver página 23) para ayudar a los padres y cuidadores a desarrollar un plan y proporcionar referencias que puedan necesitar para adoptar las recomendaciones.

Materiales Para Imprimir

Hablemos: Guías de Discusión



Boca Arriba al Dormir



Chupón



Revisiones Médicas Periódicas del Bebé



Comportamiento del Bebé - Llorar



Superficie de Descanso



Libre de Humo o Vapor



Monitores y Dispositivos



Comportamiento del Bebé - Señales de alimentación



Lactancia Matera



Alcohol y Drogas



Tiempo Boca Abajo



Entrenamiento del Sueño



Compartir Habitación



Sobrecalentamiento



Envolver al Bebé



Sueño Seguro en Situaciones de Emergencias



Despejar la Cuna



Cuidado Prenatal



Comportamiento del Bebé - Dormir



Condiciones Especiales de Salud

Materiales Para Imprimir

Hablemos – Plan para Padres y Cuidadores

Este material está diseñado para ser utilizado con padres y cuidadores para impulsar las conversaciones que respaldan las recomendaciones de sueño infantil seguro. Puede combinarse con el infográfico del Entorno de Sueño Seguro del DSHS, **Hablemos – Recomendaciones** (ver página 20) y con **Hablemos – El Tiempo Importa** (ver página 12).

Usando la **primera columna**, los padres o cuidadores pueden anotar las recomendaciones de las que pueden necesitar más información o apoyo para comprender y adoptar.

La **columna del medio** se puede utilizar para registrar cualquier barrera que identifique el padre o cuidador. Cuando un padre o cuidador presenta un desafío, es importante escuchar, proporcionar recursos y apoyo adicional (ver página 17 **Hablemos –Círculo de Apoyo**). También se puede utilizar **Hablemos – Recursos Comunitarios** (ver página 23) para agregar recursos locales a los cuales el padre o cuidador podría ser referido para obtener apoyo adicional.

La **última columna** anima a los padres y cuidadores a crear un plan para el sueño infantil seguro. Es importante animarlos a compartir el plan con todos los cuidadores del bebé (abuelos, otros miembros de la familia, personal del centro de cuidado infantil y otros). Esto puede aumentar la probabilidad de que se adopten prácticas seguras para el sueño del bebé todas las noches, en cada siesta, en cada alimentación, cada vez.

Hablemos - Plan para Padres y Cuidadores

Esta herramienta está diseñada para guiar conversaciones con padres y cuidadores sobre las recomendaciones encontradas en *American Academy of Pediatrics' Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment.*

Recomendación	Necesito más información..	Esto podría ser difícil porque...	Mi plan es...
Coloque al bebé boca arriba para dormir.			
Use una superficie firme, plana y nivelada, aprobada* y diseñada para bebés.			
Alimente al bebé con leche humana, como la lactancia materna.			
Comparta su habitación. Ponga al bebé a dormir en su propio espacio, cerca de su cama, pero separado de ella.			
Mantenga los objetos fuera del área de dormir del bebé.			
Ofrezcale un chupón al bebé para las siestas y por la noche.			
No fume ni utilice vapores durante el embarazo, ni después.			

Una serie de guías de discusión y recursos adicionales están disponibles en dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

¡Está bien si no conoce una respuesta!

Si un padre pregunta sobre algo con la que no está familiarizado con respecto a una de las recomendaciones, hazle saber al padre que obtendrá más información y se pondrá en contacto con él. Para obtener información adicional, se puede poner en contacto con el facilitador de su capacitación comunitaria o con el equipo de Salud Infantil del DSHS en InfantHealth@dshs.texas.gov

Materiales Para Imprimir

Plantilla

Plantilla de Invitación

Los socios comunitarios pueden utilizar y personalizar la plantilla de invitación.

Plantilla de Recursos Comunitarios para el Sueño Infantil Seguro para Infantes del DSHS

Esta plantilla proporciona recursos estatales y un espacio para que los educadores la personalicen añadiendo recursos locales que respaldan prácticas seguras para el sueño infantil.

Proporcione esta plantilla a padres y cuidadores para apoyar una barrera identificada, falta de recursos o para coordinar la atención conectándoles con su **Hablemos – Círculo de Apoyo** (ver página 17).



 **Título aquí**

LOREM IPSUM el mauris porttitor, eleifend orci eu, tincidunt augue.

Phasellus imperdiet tincidunt ante, eget tincidunt metus ultrices faucibus. Integer ultrices nulla malesuada orci aliquam consectetur

Confirmar su asistencia

Fecha: MM DD
Hora: 00:00
Ubicación: TBA

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

Hablemos - Recursos Comunitarios

Recursos Comunitarios

- Línea de Apoyo para la Lactancia en Texas**
1-855-550-6667
Llame para recibir apoyo gratuito para la lactancia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluyendo fines de semana y días festivos.
- Centros de Apoyo para la Lactancia en Texas**
Ofrecen apoyo con la lactancia a madres en Texas en las comunidades mencionadas a continuación:
 - Houston - The Lactation Foundation
713-500-2800, opción 1
 - Dallas - Lactation Care Center
214-670-7222
 - Austin - Mom's Place
512-972-6700
 - McAllen - Lactation Care Center RGV
956-292-7711
 - San Antonio - Lactation Support Center
210-207-7138
- Directorio de Apoyo a la Lactancia en Texas**
Encuentre apoyo para la lactancia en su área, incluyendo clases de lactancia prenatal, grupos de apoyo para la lactancia y servicios de apoyo para la lactancia visitando www.cadaonacuanta.com/get-help/lactation-consultants/
- Centro de Riesgo para el Bebé**
Llame para recibir apoyo gratuito relacionado con la lactancia y medicamentos, de lunes a viernes de 8 am a 3 pm al 1-800-852-2519
- Línea de Ayuda 2-1-1 de Texas**
Servicio gratuito las 24 horas con servicios como asistencia con alquiler y servicios públicos, alimentos, refugios de emergencia, empleo, servicios médicos y de salud mental, transporte y asesoramiento para intervención en suicidios.
- Your Texas Benefits**
Visite yourtexasbenefits.com para obtener más información sobre programas estatales de beneficios como WIC, SNAP y TANF, y servicios de apoyo para los que pueda ser elegible; el sitio incluye una herramienta de preselección.
- Salud Mental Materna Nacional**
Línea directa gratuita las 24 horas para acceder a consejeros profesionales para apoyo en salud mental antes, durante y después del embarazo. 1-833-TIC-MAMA (1-833-632-6262)
- Servicios de Intervención Temprana en la Infancia (ECI, en inglés)**
Servicios para bebés y niños pequeños en Texas, desde el nacimiento hasta los 36 meses, para abordar retrasos en el desarrollo, discapacidades y otros diagnósticos médicos que califiquen. Llame a la Oficina del Ombudsman de HHS al 1-877-787-8999 o visite hhs.texas.gov/es/servicios/discapacidad/servicios-de-intervencion-temprana-en-la-infancia
- Regulación de Cuidado Infantil en Texas**
Para obtener una lista de centros y hogares de cuidado infantil o información sobre cómo elegir un buen cuidado infantil, visite tchidcaresearch.org o llame al 1-800-862-5252
- Línea Directa de la Red de Centros de Envenenamiento de Texas**
Ayuda gratuita las 24 horas. Si cree que alguien ha sido envenenado, llame al 1-800-222-1222
- Programa de Seguridad para los Niños como Pasajeros en Texas**
Para obtener ayuda con la seguridad del asiento para el automóvil, llame al 1-800-252-6255 o visite dshs.texas.gov/es/injury-prevention/safe-riders
- Programa de Cuidado Infantil de la Comisión de la Fuerza Laboral de Texas**
Para obtener información y asistencia para familias trabajadoras elegibles para ingresos que necesitan ayuda para pagar el cuidado infantil, visite twc.texas.gov/programs/child-care
- Línea para Dejar de Fumar en Texas**
Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-877-YES-QUIT o 1-877-937-7848
- Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de EE. UU. (CPSC, siglas en inglés)**
Verifique la lista de retiros para asegurarse de que la superficie para dormir de su bebé sea segura visitando www.cpsc.gov/SafeSleep

Hablemos - Sueño Infantil Seguro
Comparta información y recursos dentro de su círculo de apoyo para fomentar prácticas de sueño infantil seguro.

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

Materiales Para Imprimir

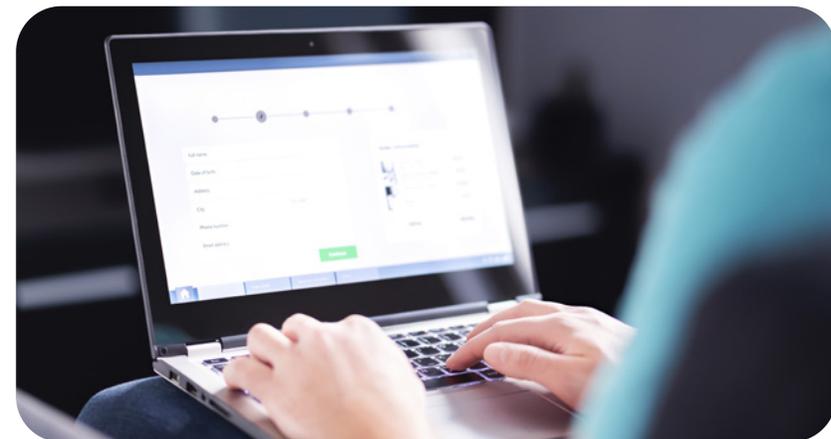
Encuestas Pre y Post Capacitación

Para uso de Orientadores en la clase de Capacitación Comunitaria:

- **Hablemos – Prueba Previa a la Capacitación Comunitaria**
Use to identify the baseline knowledge of participants as well as interest or needs prior to the start of training.
- **Hablemos – Encuesta de Autoevaluación**
Use after completing the review of safe infant sleep recommendations portion of training with participants. Facilitators can provide a paper or electronic version of the survey and ask participants to complete before taking a break (let them know that surveys are anonymous). Facilitators can then share the compiled results and lead the group in discussion and self-reflection.
- **Hablemos – Prueba Previa a la Capacitación Comunitaria**
Use to identify the knowledge gained after the participants' completion of the training as well as additional needs and follow-up contact information.
- **Hablemos – Encuesta de Participación en la Capacitación Comunitaria**
Use to measure training objectives and goals while gathering feedback for future improvements.

Para educadores comunitarios de Sueño Infantil Seguro en la clase de Padres y Cuidadores:

- **Hablemos – Prueba Previa a la Clase de Padres**
Use to identify the baseline knowledge of parents and caregivers before attending a safe infant sleep class.
- **Hablemos – Prueba Posterior a la Clase de Padres**
Use to identify the acquired knowledge of parents and caregivers after attending a safe infant sleep class.
- **Hablemos – Encuesta de la Clase de Padre**
Use to measure training objectives and goals while gathering feedback for future improvements.



Establecimiento de Objetivos y Planificación para la Sostenibilidad

Manteniendo su Círculo de Apoyo

Planificación y Logística

La planificación comienza reuniendo a los principales colaboradores en su comunidad que trabajan u ofrecen servicios a familias y cuidadores. La planificación debe incluir campeones de la comunidad para el sueño seguro del infante que ayuden a identificar desafíos y soluciones para implementar Hablemos en su comunidad.

Actividades clave de planificación:

- Anticipe cómo lograr éxitos a largo plazo
- Considere adaptaciones necesarias para que la capacitación de Hablemos satisfaga las necesidades actuales de la comunidad
- Identifique colaboradores clave para el Círculo de Apoyo en su comunidad
- Haga seguimiento con educadores para identificar necesidades adicionales de capacitación
- Ofrezca la capacitación en un espacio seguro y no crítico que sea sensible a la diversidad entre las madres y familias a las que sirve

Para obtener más información sobre la planificación de sostenibilidad, visite: SustainTool.org/psat

Hablemos – Sostenibilidad

Planificación para la Sostenibilidad

¿Quién?	
¿Quién es el orientador principal o educador? Nombre: Contacto:	¿Cuál es su audiencia objetivo?
¿Qué?	
¿Qué recursos están disponibles dentro de su organización?	¿Qué recursos están disponibles dentro de su comunidad?
¿Qué recursos organizativos son necesarios?	¿Qué recursos comunitarios son necesarios?
¿Qué financiamiento estará disponible para la capacitación y los materiales?	¿Es sostenible el financiamiento para futuras capacitaciones y apoyo?
¿Cuándo y dónde?	
¿Cuándo ocurrirá la capacitación o el apoyo?	¿Cuándo se llevará a cabo el seguimiento?
¿Dónde tendrá lugar la capacitación o el apoyo?	
How	
¿Cómo se comunicará con los participantes?	¿Cómo va a monitorear las necesidades y el éxito de sus participantes?

ADAPTADO DE LA Guía de Implementación “Preparados, Listos, Bebé”
dshs.texas.gov/SuenoinfantilSeguro

Utilice la hoja de trabajo Hablemos – *Planificación para la Sostenibilidad* para respaldar la planificación grupal que garantice que la educación continua llegue a todos los padres y cuidadores en la comunidad

Estableciendo Metas para Medir el Éxito

Las pruebas previas y posteriores miden el conocimiento tanto de los participantes en la capacitación como de los padres o cuidadores que participan en su programa de capacitación.

Considere los objetivos que desea alcanzar con su comunidad. ¿Quiere mejorar su conocimiento, la adopción de recomendaciones o el alcance de su programa? Cada comunidad debería desarrollar un conjunto de objetivos SMART que esperan lograr.

¿Cómo medirá el éxito de su capacitación de Hablemos?

Ejemplos pueden incluir:

- Número (o minutos) de interacciones que un padre o cuidador tiene con su círculo de apoyo utilizando el enfoque de **Hablemos – Sueño Infantil Seguro**.
- Número de organizaciones o personal capacitado en el enfoque de **Hablemos – Sueño Infantil Seguro**.
- Porcentaje de participantes que quedaron muy satisfechos con su capacitación.
- Porcentaje de padres o cuidadores que adoptaron recomendaciones adicionales después de recibir apoyo a través del enfoque de **Hablemos – Sueño Infantil Seguro**.

Hablemos – Objetivos SMART

Objetivos SMART

INSTRUCCIONES
 Revise las preguntas de los objetivos SMART a continuación. Estas preguntas le ayudarán a desarrollar metas claras, centradas y accionables. Utilice la página 2 para escribir objetivos que se ajusten a las necesidades de su organización y comunidad.

S	Específico	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué quiere lograr? ¿Quiénes están involucrados? ¿Dónde tendrá lugar esto? ¿Por qué es importante este objetivo?
M	Medible	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo seguirá el progreso? ¿Cuáles son sus indicadores de éxito? ¿Cómo sabrá cuándo se ha logrado el objetivo?
A	Alcanzable	<ul style="list-style-type: none"> ¿Es posible alcanzar el objetivo con lo que tiene? ¿Qué pasos o acciones tomará para alcanzar el objetivo? ¿Tiene las habilidades y el apoyo necesario?
R	Relevante	<ul style="list-style-type: none"> ¿El objetivo está alineado con los objetivos de la organización? ¿Apoyará el éxito de su organización? ¿Es ahorita el momento adecuado para trabajar en el objetivo?
T	Tiempo Definido	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuándo empezará a trabajar en el objetivo? ¿Cuál es la fecha prevista para lograr el objetivo? ¿Hay algún punto de control en el camino?

Ejemplo: Para el 31 de diciembre de 2025, el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) organizará tres capacitaciones comunitarias Hablemos - Capacitación Comunitaria sobre el Sueño Infantil Seguro y capacitará a 30 educadores comunitarios para utilizar el Enfoque Let's Talk (Hablemos).

Hablemos – Sueño Infantil Seguro
 ¡Continúe compartiendo información sobre el Sueño Infantil Seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!
dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

Hablemos – Objetivos SMART

Objetivos SMART

FECHA:

S	Específico	
M	Medible	
A	Alcanzable	
R	Relevante	
T	Tiempo Definido	

Objetivo

Hablemos – Sueño Infantil Seguro
 ¡Continúe compartiendo información sobre el Sueño Infantil Seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!
dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

Utilice la hoja de trabajo “Hablemos – Metas SMART” para desarrollar y compartir su plan para medir su éxito.

Materiales de Comunicación

Herramientas de comunicación del Sueño Infantil Seguro DSHS

Contenido planificado para el kit de herramientas:

- Entrenamiento en redes sociales
- Plantillas para redes sociales
- Mensajes para redes sociales
- Plantilla de comunicado de prensa
- Lista de imágenes aprobadas para el Sueño Infantil Seguro del DSHS

Recursos Adicionales

- [Medios de la NICHD](#)
- [Instituto Nacional para la Calidad de la Salud Infantil \(NICHQ\)](#)
- [Primera vela](#)
- [Folleto de verificación de imágenes de NAPPSS \(enlace\)](#)
- [Inscripción en CPSC para alertas de seguridad](#)



Recursos y capacitaciones adicionales

Capacitaciones

[Dormir 101, Recursos para Padres, Familias y Cuidadores, Instituto Nacional para la Calidad de la Salud Infantil \(NICHO\)](#)

[DOSE: Educación Directa en el Lugar](#)

Los primeros intervinientes están capacitados para identificar y eliminar peligros del espacio para dormir de un bebé mientras están en el lugar durante llamadas de emergencia y no emergencia al 911.

[Continuing Education for Nurses, NICHD](#)

Explica las últimas investigaciones sobre el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS) y otros tipos de muerte súbita inesperada del bebé relacionada con el sueño (SUID), y describe formas de reducir los riesgos de estos tipos de muertes. También destaca cómo las enfermeras pueden comunicar mensajes de reducción de riesgos a padres y cuidadores en solo unos minutos sin agregar más carga a sus ya ocupadas agendas.

Recursos

- [Capacitación y Desarrollo Profesional de los CDC](#)
- [Hoja Informativa sobre la Comprensión del Modelo de Capacitación de Formadores de los CDC](#)

[Entrenamiento en Servicios Cultural y Lingüísticamente Apropriados \(CLAS\)](#)

Desarrollado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, está diseñado para mejorar la calidad de los servicios proporcionados a todas las personas, lo que en última instancia ayudará a reducir las disparidades en la salud y lograr la equidad en la salud. CLAS se trata de respeto y receptividad: respetar a la persona en su totalidad y responder a sus necesidades y preferencias de salud.

[Entrenamiento CLAS en Atención Materna](#)

- [Trabajadores Comunitarios de Salud](#)
- [Enfermeros](#)
- [Médicos](#)

[Comportamiento del Bebé \(UC Davis\)](#)

Comportamiento del Bebé: Herramientas para Profesionales Médicos – Centro de Lactancia Humana (ucdavis.edu)

Sobre este Kit de Herramientas

Hablemos – Kit de Herramientas para la Capacitación Comunitaria en Sueño Infantil Seguro

Esta capacitación fue actualizada por el personal del Equipo de Salud Perinatal e Infantil y Seguridad en la Rama de Salud Materna e Infantil de la Unidad de Salud Materna e Infantil en el Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas (DSHS) en 2023.

Reconocimiento del Personal del DSHS

Veronica Hendrix, LVN, IBCLC, RLC

Líder del Equipo de Salud y Seguridad Perinatal e Infantil

Shannon Scott, MPH, IBCLC-RLC, CPST

Coordinadora de Salud y Seguridad Perinatal e Infantil

Stephanie Sieswerda, MA

Coordinadora de Salud y Seguridad Perinatal e Infantil

Julie Stagg, MSN, RN, IBCLC, RLC, CPHQ

Asesor Senior de Enfermería en Salud Materna e Infantil,
Coordinador Estatal de Lactancia Materna

Laura Wando, MPH

Gerente de la División de Salud Materna e Infantil

Reconocimiento Especial:

La Unidad de Salud Materna e Infantil (MCHU) desea agradecer a los siguientes por su ayuda en el desarrollo de este contenido y materiales:

- La campaña Safe to Sleep® del **Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano** (NICHD).
- Revisión de contenido y experiencia en la materia de Building on Campaigns with Conversations, **John Richards**, Profesor de Investigación y Director Ejecutivo, Centro Nacional de Educación en Salud Materna e Infantil.
- Revisión de contenido y experiencia en la materia de Baby Behavior, **Dr. Jane Heinig**, UC Davis California.

dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro

Hablemos – Sueño Infantil Seguro
Una capacitación para comunidades

GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN

Para obtener más información sobre esta capacitación u otros temas de Salud e Seguridad Infantil del DSHS, envía un correo electrónico a:

InfantHealth@dshs.texas.gov



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services