

¿CÓMO ES UN AMBIENTE DE SUEÑO SEGURO?

La siguiente imagen muestra un ambiente de sueño seguro para los bebés.



Comparta su habitación con el bebé. Ponga al bebé a dormir en un lugar separado, pero en su misma habitación y cerca de su cama.



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



Quite todo del lugar donde duerme el bebé, excepto una sábana ajustable para cubrir el colchón. Nada de objetos, juguetes u otros artículos.



Use un saco de dormir para mantener al bebé calentito sin necesidad de cobijas o cobertores. Asegúrese de que la cabeza y la cara del bebé permanezcan descubiertas mientras duerme.



Coloque a los bebés boca arriba para dormir, durante las siestas y por la noche.



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



Mantenga el área del bebé libre de humo o vapor.



*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 <https://www.cpsc.gov/es/SafeSleep> para más información.



Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

