



Educación sobre la seguridad del sueño para sus nietos

- 1. Use un colchón firme en una cuna apropiada durante las siestas y por la noche.**
- 2. Saque todas las colchas, mantas y peluches de la cuna de su nieto(a).**
- 3. Siempre coloque a su nieto(a) sobre la espalda a la hora de dormir.**
- 4. Su nieto(a) nunca debe de dormir con usted o solo(a) en una cama para adultos, en un sofá, o en una silla.**
- 5. No deje que la gente fume cerca de su nieto(a).**
- 6. Vista a su nieto(a) en ropa de dormir ligera y asegúrese que la temperatura de la habitación sea agradable.**





Educación sobre la seguridad del sueño para sus nietos

PREGUNTAS FRECUENTES CONTESTADAS*:

Q: “En mi tiempo yo colocaba a mis hijos sobre sus estómagos para dormir y estaban bien. ¿Eso estaba mal?”

A: Antes de 1992, la mayoría de los bebés dormían boca abajo (sobre el estómago) y muchos de ellos sobre vivieron, sin embargo muchos murieron también. Ahora sabemos que colocando los bebés sobre sus espaldas cuando duermen es la posición más segura y propone un riesgo mínimo para la síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL). Por eso es mejor colocar al bebé sobre la espalda cada vez que duerme, para prevenir SMSL.

Q: “¿No hay peligro de que mi nieto(a) se pueda ahogar si lo(la) pongo boca arriba cuando duerme?”

A: No. Los bebés sanos naturalmente tragan o tosen los líquidos en la garganta. Es un reflejo que todos tenemos. Es posible que el bebé pueda desparjar los fluidos mejor cuando acostado boca arriba (sobre espalda).

**Las preguntas y repuestas fueron proporcionadas por El Instituto Nacional de Salud Infantil y El Desarrollo Humano para La Campaña de la Seguridad del Sueño.*

Le prometo lo siguiente a mi querido y dulce nieto(a):

Nombre del Nieto(a)

Poner **a mi nieto(a) a dormir boca arriba** (de espalda).

No compartiré la cama con mi nieto(a).

Estoy comprometido(a) a **educar a mi familia sobre el sueño seguro.**

Firma

Fecha

