



## Dormir Como un Bebé

Un bebé está más seguro durmiendo en su cuna por si solo y boca arriba.

- ✓ Ubique la cuna o moisés cerca de la madre, padre o cuidador durante su primer año de vida.
- ✓ Asegúrese que el colchón es firme, plano y se ajusta cómodamente a la base. Utilice solamente el colchón que viene con la cuna.
- ✓ Asegúrese de que las sábanas del bebé están ajustadas firmemente alrededor del colchón.
- ✓ Mantenga el lugar donde duerme el bebé libre de cuerdas sueltas (como cuerdas de persianas, cuerdas eléctricas y de ropa).
- ✓ Ofrezca a su bebé un chupete (nunca una botella) cuando lo acueste a dormir.
- ✓ Esté atento al llanto de su bebé durante la noche.
- ✓ Evite exponer a su bebé al humo, el alcohol o las drogas.
- ✓ Mantenga una temperatura ambiente cómoda en el área para dormir (similar a la de un adulto vestido ligeramente) para evitar que su bebé se sobrecaliente.

### ⊘ ¡No se Arriesgue!

Por su seguridad, **NO** coloque nada en la cama del bebé, tal como pieles de animales, peluches, posicionadores, cuñas, edredones, almohadas, cobijas pesadas o almohadillas protectoras.

**NUNCA** es seguro que su bebé duerma en una cama para adultos, colchón de aire, colchón cojín, silla reclinable, sofá, cama de agua, o cualquier otra superficie suave.

Dormir de lado o sobre el estómago aumenta el riesgo de asfixia.



**PreventChildAbuseFL.org**

*Escanee para obtener más información.*



## Lidiando con Llanto

Es normal que los bebés lloren, a veces por 3 o más horas al día. Los bebés usualmente lloran más durante la noche. El llanto puede ir y venir sin razón alguna. Llorar no le hará daño a su bebé. En la mayoría de los niños, el llanto disminuye después de 3 a 4 meses.

### Detalles a considerar:

- ¿Su bebé tiene hambre?
- ¿Le duele algo a su bebé?
- ¿Se necesita cambiar el pañal al bebé?
- ¿Su bebé quiere que lo cargue?
- ¿Su bebé tiene fiebre?

### Si ninguno de los anteriores parece ser el problema:

- Quédese tranquilo, su bebé estará bien. Algunos bebés lloran incluso cuando sus necesidades básicas están satisfechas.
- Si se le está haciendo difícil, pídale a otra persona que le cuide a su bebé por un rato.
- Acueste a su bebé en un espacio seguro y váyase a la otra habitación. Regrese cada 10 minutos para ver si su bebé necesita algo. Pero si no, su bebé estará bien.
- Haga ejercicios.
- Escuche música.
- Llame a un amigo o familiar, o marque el 2-1-1.
- Contacte a su médico si tiene preguntas.

¡TODO MEJORARÁ!

El llanto dura por horas; sacudir a un bebé dura toda la vida. Mantenga la calma y busque ayuda. Llame al 2-1-1 para más información.

