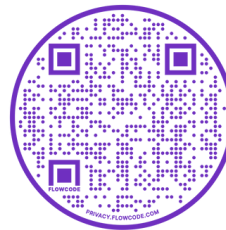


Dormir Como un Bebé - Lista de Verificación

- ✓ Asegúrese de que la cuna, moisés, o cuna portátil esté libre de daños y cumpla con las normas más recientes de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (www.cpsc.gov).
- ✓ Ponga la cuna o moisés cerca del padre o cuidador durante el primer año de vida.
- ✓ Coloque a su bebé boca arriba para dormir. Dormir boca abajo o de costado aumenta el riesgo de asfixia.
- ✓ Informe a todos los que cuiden del bebé sobre cómo mantenerlo a salvo mientras duerme.
- ✓ Asegúrese de que el colchón de su bebé sea firme, plano y que quepa firmemente en el marco de la cuna y use únicamente el colchón que vino con la cuna.
- ✓ Asegúrese de que la sábana del bebé quede bien apretada al colchón.
- ✓ Mantenga el lugar donde duerme el bebé libre de cuerdas sueltas (como cuerdas de persianas, cuerdas eléctricas y de ropa).
- ✓ Dele un chupón a su bebé (nunca un biberón) cuando lo ponga en la cuna para dormir. No debe volver a poner el chupón en su boca si lo expulsa mientras duerme. Si el bebé no quiere el chupón, no lo obligue a tomarlo y nunca lo sujete con nada. Si está amamantando al bebé, no le dé un chupón antes de que cumpla un mes de edad.
- ✓ Atienda el llanto de su bebé durante la noche.
- ✓ Evite exponer a su bebé al humo, el alcohol y las drogas.
- ✓ Para impedir que el bebé se sobrecaliente, mantenga el lugar donde duerme su bebé a una temperatura cómoda, como para un adulto con poca ropa.
- ✓ Siempre sujete el biberón con su propia mano, ya que sostener el biberón con un aparato puede ahogar o incluso matar al bebé.
- ✓ Cuelgue el móvil de la cuna fuera del alcance del bebé y sáquelo una vez aprenda a sentarse recto.
- ✓ Baje el nivel del colchón de su bebé cuando aprenda a sentarse y hágalo nuevamente cuando aprenda a pararse para evitar que se caiga.

¡No Corra el Riesgo!

- ⊘ **NO** es seguro poner objetos en la cuna de su bebé, tales como pieles de oveja, peluches, cojines posicionadores, edredones, almohadas, cobijas gruesas o almohadones protectores.
- ⊘ **NO** es seguro dejar que su bebé duerma en una cama para adultos, colchón inflable, saquillo de bolitas, silla reclinable, sofá, colchón de agua o cualquier otra superficie suave.



PreventChildAbuseFL.org
Escanee con la cámara de su teléfono para obtener más información.

