

El ABC del sueño para proveedores de cuidado infantil

Los bebés deben dormir boca arriba en un colchón firme en una cuna, sin ningún elemento adicional.



¿Se ha capacitado a todo el personal en prácticas de sueño seguro? Si es así, ¿cómo?

Es importante que todos los adultos que cuidan a niños conozcan las prácticas de sueño seguro. El programa Recursos y Derivación de Cuidado Infantil (CCR&R, Child Care Resource & Referral) ofrece una capacitación denominada Back to Sleep (Boca arriba para dormir); comuníquese con su asesor de cuidado infantil para obtener más información.



Pregúntese lo siguiente...

¿Qué elementos se colocarán en el área de dormir?

Recuerde...



A solas

¿Cómo coloca a los bebés para dormir cuando los cuida?



Boca arriba

¿Dónde duermen los bebés durante las siestas?



Cuna

Mejores prácticas...

Sin mantas, almohadas, ropa de cama suelta ni juguetes. Si está preocupado de que el bebé tenga frío, los sacos de dormir seguros son un gran sustituto. Recuerde que la temperatura del cuerpo de un bebé es más alta que la de un adulto.

Siempre se debe colocar a los bebés boca arriba para que duerman.

Una cuna es lo mejor. Los bebés no deben colocarse en un sillón o silla solos o con un adulto para que duerman.

El ABC del sueño para las familias

Los bebés deben dormir boca arriba en un colchón firme en una cuna, sin ningún elemento adicional.



¿Ha conversado sobre prácticas para dormir seguro con todos quienes cuidarán a su hijo?

Es importante que todos los adultos que cuidan a niños conozcan las prácticas de sueño seguro.

Pregúntese lo siguiente...

¿Qué elementos se colocarán en el área de dormir?

¿Cómo coloca a su bebé para dormir?

¿Dónde coloca a su bebé para dormir en la noche o dormir una siesta?

Recuerde...



A solas



Boca arriba



Cuna

Mejores prácticas...

Sin mantas, almohadas, ropa de cama suelta ni juguetes. Si está preocupado de que su bebé tenga frío, los sacos de dormir seguros son un gran sustituto. Recuerde que la temperatura del cuerpo de un bebé es más alta que la de un adulto.

Siempre se debe colocar a los bebés boca arriba para que duerman.

Una cuna es lo mejor y se puede llevar al dormitorio de los padres si así se desea. No se recomienda el colecho (colocar a un bebé en una cama de adultos a dormir con un adulto).

Los bebés no deben colocarse en un sillón o silla solos o con un adulto para que duerman.