Para más información sobre cómo mantener a su bebé seguro, llame al **311** en la Ciudad de Nueva York y pida el folleto sobre la seguridad al dormir o vaya a **www.nyc.gov/acs**. En el estado de Nueva York, llame al **800-345-5437**, o vaya a **www.ocfs.state.ny.us**.

NYC Children's Services

New York State Office of Children & Family Services

Andrew M. Cuomo, Gobernador, Estado de Nueva York
Michael R. Bloomberg, Alcalde
Gladys Carrión, Comisionada,
Oficina de Servicios para Niños y Familias del Estado de Nueva York
John B. Mattingly, Comisionado, ACS

Los Bebés Duermen Más Seguros Solos

Es más seguro que los bebés duerman solos, boca arriba.

Dormir con su bebé puede ser peligroso. Si un adulto o un niño se da la vuelta sobre un bebé, puede lastimarlo y especialmente asfixiarlo. Es aún más peligroso dormir con un bebé en un sofá. Dormir con un bebé es peligroso si otros niños también comparten la misma cama.

No se debe permitir que los bebés duerman con ninguna persona que:

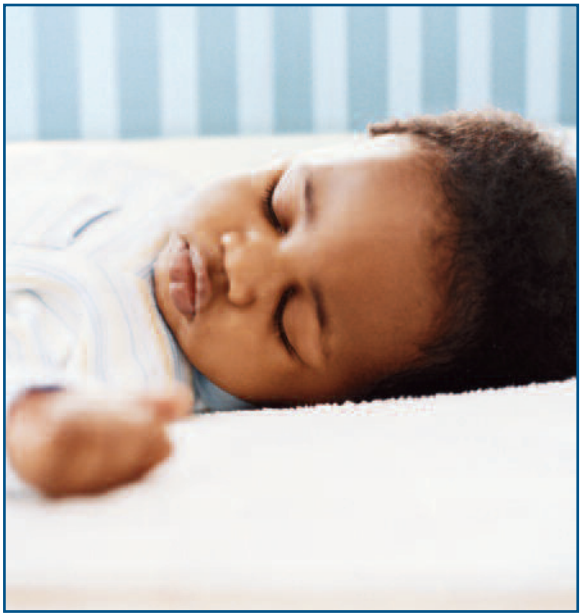
- Tenga sobrepeso.
- Haya bebido alcohol.
- Haya usado marihuana u otras drogas
- Haya tomado medicinas que le producen sueño.
- Esté enferma o extremadamente cansada.

Ponga a su bebé a dormir boca arriba

Ponga siempre a su bebé a dormir solo en su cuna, boca arriba. Las cunas no causan "la muerte de cuna"—también conocida como el Síndrome de Muerte Repentina del Infante (Sudden Infant Death Syndrome-SIDS, en inglés). El SIDS puede ocurrir en cualquier lugar donde un bebé esté durmiendo.

Siga los pasos siguientes para mantener a su bebé seguro.

- Ponga a su bebé a dormir boca arriba—esto reduce grandemente el riesgo del SIDS.
- Asegúrese que el colchón de la cuna de su bebé sea firme y se acomode perfectamente en la cuna, sin dejar espacios entre el colchón y los lados de la cuna, de tal manera que el bebé no pueda quedar atrapado.
- Mantenga la cuna de su bebé sin almohadas, paragolpes, colchas blandas y juguetes de peluche. Mantenga las frazadas lejos de la cabeza de su bebé.
- Nunca ponga a un bebé a dormir en una cama de adultos, un sofá, una cama de agua, una piel de oveja u otro colchón suave—ni siquiera para una siesta.
- En una emergencia, si no tiene una cuna, ponga al bebé a dormir en un espacio cerrado, como un corralito o un cochecito, sin frazadas o almohadas sueltas.
- No deje que su bebé tenga mucho calor. Mantenga la temperatura del cuarto entre 65 y 70 grados.

Usted no tiene que dormir en la misma cama con su bebé para sentirlo cerca en la noche:

- Ponga a su bebé en la cuna o el moisés en su cuarto, cerca de su cama.
- Cuando su bebé se despierte llorando, abrácelo y paséelo. Revise que no tenga hambre o necesite cambiarle el pañal. Pruebe el chupete. Luego colóquelo nuevamente a dormir solo en la cuna boca arriba.