



Ambiente Seguro para Dormir

A Solas. Boca Arriba. Cuna. Éste es un ambiente seguro para dormir.

Los ambientes inseguros para dormir son la causa principal de la Muerte Súbita Inesperada Infantil (SUID, por sus siglas en inglés). La mayoría de los casos de SUID se pueden prevenir.

strongfamiliesaz.com/es/abcsafesleep



ARIZONA
DEPARTMENT
of CHILD SAFETY



STRONG
FAMILIESAZ
Arizona's home visiting alliance



ARIZONA DEPARTMENT
OF HEALTH SERVICES

Dormir Seguro



Usa un colchón nuevo y firme con una sábana ajustada y mantén los objetos suaves fuera de la cuna

No le pongas demasiada ropa al bebé

Una vez que el bebé está dormido, ponlo en su propio ambiente para dormir

El tiempo de estar boca abajo debe ser cuando el bebé y quien lo cuide estén despiertos

Evita el consumo de alcohol, drogas o tabaco durante el embarazo e inmediatamente después del nacimiento

Visita nuestro episodio podcast sobre el Dormir Seguro



Siempre pon a tu bebé a dormir boca arriba