

# El bebé duerme mejor siguiendo el ABC...

Estas son algunas cosas que puede recordar para que usted y el cuidador puedan ayudar a su bebé a tener el sueño más seguro posible.

Manera segura y adecuada de que el bebé duerma



Un bebé siempre debe dormir...

## Aislado (Alone)

- El lugar más seguro para que duerma su bebé es en su propia cuna o corral, en la misma habitación que usted.
- Los bebés deben dormir solos en una cuna vacía: mantenga los juguetes, protectores, almohadas y mantas fuera de la cuna o del corral.

## Boca arriba (Backs)

- Siempre ponga a los bebés a dormir boca arriba.
- Los bebés deben dormir sobre una superficie firme.
- Vista a los niños con ropa fresca para que no se calienten demasiado.

## en una Cuna (Crib)

- Puede dormir en una cuna, un corral o un moisés aprobados por la CPSC (Consumer Product Safety Commission [Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor]).
- La cuna debe tener una sábana ajustada.
- Traslade a los bebés que se han quedado dormidos en columpios, hamacas, cabestrillos para bebés, cochecitos o asientos de automóvil a una cuna, un corral o un moisés.

Sea un familiar o no, si el cuidador de su bebé tiene alguna pregunta o necesita más información sobre las prácticas de sueño seguro, pídale que visite el portal [www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org).

Proveedores de cuidado infantil...  
**¡No cometa este error!**



No deje al bebé en el sofá



No deje al bebé en un asiento del automóvil por mucho tiempo



No deje al bebé sobre un colchón de aire o una almohada de alimentación (por ejemplo, Boppy)



No deje animales de peluche o juguetes en la cuna y ponga solamente un niño en cada cuna



No deje al bebé dormido en un columpio o una hamaca



Nosotros recomendamos  
**No fumar en la casa**