

- Nuestro médico dice que es más seguro que el bebé duerma boca arriba. Por favor, ¿puede asegurarse de que mi bebé siempre esté acostado boca arriba?
  - ¿Tiene un monitor si no estará en la misma habitación que el bebé cuando duerma? (Nota: también puede ofrecer traer un monitor si el cuidador es un familiar o amigo)
  - ¿Podría, por favor, trasladar al bebé del asiento de automóvil o la hamaca a un corral o cuna cuando se duerma?
  - ¿Dónde dormirá mi bebé? ¿Puedo ver dónde dormirá?
- preguntas e inquietudes. Estas preguntas pueden resultar útiles: Pregunte a las personas que cuidan de su hijo cómo y dónde planean que duerma su bebé. El cuidador de su bebé debe ser comprensivo de todas sus preguntas e inquietudes. Estas preguntas pueden resultar útiles:

## Sea sincero con su cuidador

Su bebé significa todo para usted y sabemos que dejar a su hijo con un cuidador suele ser estresante. Asegúrese de que su bebé duerma seguro en su casa y en la de ellos haciendo lo siguiente...

## Si el cuidador no es un familiar...

Lo alentamos a que hable con los parientes que cuidan a su bebé de una manera sincera sobre cómo han cambiado con el tiempo las formas seguras de poner a dormir un bebé y por qué eso es mejor para usted y toda su familia.

## Si su cuidador es un pariente...

Es normal preocuparse si deja a su bebé con alguien. Plantear cualquier inquietud que tenga al cuidador de su hijo ayuda a aliviar las preocupaciones. Lo mejor es plantear sus inquietudes apenas surjan, para que puedan analizarlas junto al cuidador y resolverlas rápidamente.

## Si está preocupado, diga algo

Recuerde que en las últimas décadas ha habido cambios en la medicina y lo que los médicos recomiendan hoy puede ser diferente de lo que otros padres han aprendido. La investigación médica continúa actualizando las formas de reducir los riesgos que corren los bebés al dormir y advierte que es más seguro colocarlos boca arriba.

Todos los proveedores con licencia o registrados en el Department of Human Services (Departamento de Servicios Humanos) deben realizar una capacitación anual sobre sueño seguro y tener alguna pregunta seguro por escrito para que las familias lean. Si tiene alguna pregunta sobre un proveedor de cuidado infantil registrado o con licencia del DHS, comuníquese con la unidad emisora de licencias de cuidado infantil de su localidad ([humanservices.hawaii.gov](http://humanservices.hawaii.gov)).

### **POR FAVOR, LEA ESTA CARTA IMPORTANTE** No deje que ocurra una muerte infantil prevenible...

*Los ambientes inseguros para dormir y las posiciones inseguras para dormir aumentan el riesgo de muerte de un niño. La abuela o la tía tal vez le digan que no se preocupe por esas cosas, pero no es un mito: es una verdad desgarradora. Lo sé porque mi dulce, saludable y rozagante bebé, Wiley, falleció en un ambiente de sueño inseguro en la guardería cuando tenía casi 4 meses de edad. Todos los días, extraño a mi Wiley. Siento su pérdida como una herida abierta en el pecho que nunca va a sanar. Es tan difícil saber que no debería haber muerto, que su muerte fue completamente prevenible.*

*Como padres protegemos a nuestros bebés con fiereza. Sabemos que necesitan alimentos saludables, juguetes seguros y asientos de automóvil resistentes. No olvide que también es de importancia vital que duerman en ambientes seguros y en una posición segura. Asegúrese de que todos los que cuidan de su hijo también lo sepan. No ignore las señales de advertencia. Que no le importe ofender a nadie. Si sospecha que miembros de su familia o un proveedor de cuidado infantil no están siguiendo las prácticas de sueño seguro (u otros protocolos de salud y seguridad), no lo deje pasar. Su bebé no puede defenderse a sí mismo: usted debe hacerlo por él. Esto es, literalmente, una cuestión de vida o muerte. Es demasiado tarde para salvar a Wiley, pero espero que, al compartir nuestra historia, se puedan prevenir otras muertes innecesarias.*

– La familia King

#### INFORMACIÓN DE CONTACTO:

**Department of Human Services**  
(Departamento de Servicios Humanos)  
[www.humanservices.hawaii.gov](http://www.humanservices.hawaii.gov)

**Department of Health (Departamento de Salud)**  
[www.health.hawaii.gov](http://www.health.hawaii.gov)

**Safe Sleep Hawai'i (Sueño Seguro Hawai'i)**  
[www.safesleephawaii.org](http://www.safesleephawaii.org)

**Recursos y referencias para el cuidado infantil – PATCH**  
(808) 839-1988

**Keiki Injury Prevention Coalition (Coalición de Prevención de Lesiones Keiki) - KIPC**  
[www.kipchawaii.org](http://www.kipchawaii.org)

**MothersCare (Cuidado Maternal)**  
(808) 951-6660

**The Parent Line (Línea de atención a padres)**  
(808) 526-1222 (O'ahu) o  
1 (800) 816-1222 (sin cargo)

Cuando los bebés duermen seguros,  
descansamos tranquilos

## Una guía del sueño seguro para padres



SAFE SLEEP GUIDE IN  
Spanish

PROPORCIONADA POR:  
EL ESTADO DE HAWÁI

# 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 al bebé dormido en un columpio o una hamaca



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



Nosotros recomendamos  
**No fumar en la casa**

