



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](http://www.nyc.gov/acs). En el estado de Nueva York, llame al 800-345-5437, o vaya a [www.ocfs.state.ny.us](http://www.ocfs.state.ny.us).



David A. Paterson, 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 páselo. Revise que no tenga hambre o necesite cambiarle el pañal. Pruebe el chupete. Luego colóquelo nuevamente a dormir solo en la cuna boca arriba.

