



## LOS BEBÉS EN CUIDADO DE FAMILIAS DE CRIANZA (FAMILIAS SUSTITUTAS) DEBEN DORMIR BOCA ARRIBA CADA VEZ, CON CADA CUIDADOR

Alrededor de uno de cada cinco decesos por síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) ocurre mientras un bebé está al cuidado de alguien que no son sus padres o la persona que lo cuida habitualmente.

El SIDS se define como la muerte súbita de un menor de un año, que permanece inexplicable tras una investigación a fondo, incluso la realización de una autopsia completa, examen de la escena de la muerte, y revisión de la historia clínica.

El sueño boca abajo desacostumbrado aumenta el riesgo del SMSL.

Los bebés acostumbrados a dormir boca arriba que se los coloca a dormir boca abajo tienen 18 veces más probabilidades de morir de SMSL en comparación con bebés que son colocados a dormir boca arriba siempre, con cada cuidador

**RECUERDE:** Coloque a dormir a los bebés boca arriba **cada vez, con cada cuidador.**

Esto significa:

- Cada noche
- Cada siesta
- Con niñeras, nanas, proveedores de cuidado infantil, familiares, padres biológicos, padres de crianza, y cualquier otra persona que pueda cuidar del bebé

**¡Firme el compromiso de poner boca arriba al bebé que esté cuidando!**

El compromiso que aparece en la segunda página es para que **cualquier persona** que esté cuidando a un bebé, incluidos los proveedores de cuidado infantil, lo revise y lo firme.

---

Para más información sobre...

La declaración de política sobre el sueño seguro emitida por la Academia Americana de Pediatría:  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;116/5/1245>

Sueño seguro en el cuidado infantil:  
[www.healthychildcare.org/sids.html](http://www.healthychildcare.org/sids.html)

Salud de niños en el cuidado de familias de crianza:  
[www.aap.org/fostercare](http://www.aap.org/fostercare)



Yo \_\_\_\_\_ me comprometo a colocar a \_\_\_\_\_,  
nombre del padre (de fam. de crianza, biológico, o adoptivo) o pariente nombre del niño

el bebé que está a mi cuidado, a dormir boca arriba cada noche, y para cada siesta. (Por favor note: cuando el bebé puede voltearse fácilmente de la posición boca arriba a la posición boca abajo, y viceversa, aún colóquelo boca arriba para que duerma, pero permítale adoptar cualquier posición que él prefiera para dormir.)

**Además, me comprometo a hacer lo siguiente para disminuir el riesgo de SMSL:**

(Inicial)

\_\_\_\_\_ Entiendo que dormir de lado no es tan seguro como dormir boca arriba, y no se recomienda. Los bebés que duermen de lado tienen más probabilidades de voltearse accidentalmente y quedar boca abajo.

\_\_\_\_\_ Colocaré al bebé en una cuna aprobada respecto a seguridad, con un colchón firme y una sábana que se adapte bien. Si decido usar una cuna mecedora o un moisés, sólo elegiré los que estén certificados en cuanto a seguridad por la *Asociación de Fabricantes de Productos Juveniles* (Juvenile Products Manufacturers Association [JPMA]).

\_\_\_\_\_ No colocaré juguetes ni otras ropas de cama suaves (como frazadas mullidas, edredones, almohadas, muñecos de peluche o cuñas) en la cuna con el bebé.

\_\_\_\_\_ Evitaré permitir que la temperatura del bebé aumente demasiado, y lo vestiré con ropas ligeras para dormir. Ajustaré la temperatura del cuarto para un adulto con ropa ligera.

\_\_\_\_\_ No cubriré la cabeza del bebé con una frazada ni lo envolveré excesivamente con ropas o frazadas.

\_\_\_\_\_ Consideraré usar ropa para dormir, como mamelucos, sacos para dormir de bebé, y mantas de vestir, como alternativas para las frazadas.

\_\_\_\_\_ No usaré cuñas o posicionadores para bebé, porque no hay evidencia de que disminuyan el riesgo de SMSL.

\_\_\_\_\_ Colocaré la cuna en un área que siempre esté libre de humo. No fumaré cerca del bebé.

\_\_\_\_\_ No pondré al bebé a dormir en una cama para adulto, sillón, sofá, cama de agua, ni cojín.

\_\_\_\_\_ Entiendo que compartir la cama con el bebé puede ser peligroso. Si el bebé es llevado a la cama para alimentación o para confortarlo, lo devolveré a su cuna o moisés cuando yo esté listo para volver a dormirme.

\_\_\_\_\_ No permitiré que el bebé comparta una cama con otros niños.

\_\_\_\_\_ Entiendo que el “tiempo boca abajo” supervisado para bebés despiertos puede ayudarles a fortalecer sus músculos y ayudarles a desarrollarse normalmente.

\_\_\_\_\_ Compartiré esta importante información con otros (p. ej., padres de crianza y biológicos) que puedan cuidar del bebé. Pediré que el bebé sea colocado para dormir boca arriba cada noche, y para cada siesta.

