

## Otras cosas importantes a recordar

Un bebe en llanto puede probar la paciencia de hasta el cuidador más amoroso. Aprenda como calmar a un bebe en llanto de manera segura en [www.babycries.org](http://www.babycries.org).

La parte de atrás de la cabeza de su bebe es suave hasta la edad de aproximadamente cuatro meses. Usted puede evitar áreas planas en la cabeza de su bebe al

- Limitar la cantidad de tiempo despierto que la parte de atrás de la cabeza del bebe está descansando sobre un objeto solido tal como un asiento de carro, cargador, o asiento rebotador.
- Dándole mucho "tiempo en la barriguita" cuando él bebe este despierto y alguien lo esté vigilando. Mientras acostado sobre su barriguita (estómago), él bebe puede jugar y también fortalecer su cuello, hombros y brazos.
- Poniendo los pies del bebe para que queden en la dirección superior del área de dormir una semana y la inferior del área de dormir la próxima semana.
- \* Detalles sobre cunas seguras pueden ser encontrados en la página web de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor.  
[www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/cribs/](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/cribs/)

### DHS es

responsable de proveer y administrar servicios humanos financiados con fondos públicos a los residentes del condado Allegheny.

### Los Principios de DHS

Todos los servicios serán:

- De alta calidad, comprensivos y accesibles.
- Individualizados y diseñados para ser respetuosos de las características culturales de cada individuo y/o comunidad.
- Integrados y ofrecidos a través de un acercamiento de equipo que reconoce la capacidad de los individuos y familias identificar sus propias fuerzas, necesidades y metas; crear relaciones y apoyos naturales; y tomar pasos necesarios para lograr estas metas.



### Edificio de Servicios Humanos

One Smithfield Street, Fourth Floor  
Pittsburgh, PA 15222  
phone: 412-350-5701  
fax: 412-350-4004  
[www.alleghenycounty.us/dhs.aspx](http://www.alleghenycounty.us/dhs.aspx)

El Departamento de Servicios Humanos del Condado Allegheny no discrimina en contra de nadie basado en una clase protegida: incluyendo raza; color; religión; origen nacional; ascendencia o lugar de nacimiento; sexo; genero; identidad o expresión; orientación sexual; incapacidad; estado marital; estatus de familia; edad (40 y mayor); el uso de animales de guía o apoyo debido a la ceguera, sordera o incapacidad física.

Produced by the Office of Community Relations, 9/2016

— *Consejos Importantes* —  
para hacer la hora de  
dormir una hora segura



## SUEÑO SEGURO

Usted ha esperado y esperado por la llegada de su bebé. Ahora usted y todos los cuidadores quieren mantener él bebé saludable y seguro mientras él bebé está despierto o dormido.

Primero que nada, asegúrese que los cuidadores estén preparados para mantenerse alerta y puedan cumplir con las necesidades del bebé. Esto puede ser imposible si él o ella está bajo la influencia de cualquier cosa que cause somnolencia o confusión como drogas, legales o no, o alcohol.

Próximo recuerde que el bebé es indefenso. A diferencia de otros niños, los bebés no pueden levantar su cabeza para respirar. Él no puede desprenderse de cosas que les impide su respiración. Ellos no pueden empujar un adulto u otro niño si están siendo aplastados. Ellos no pueden moverse para liberarse si están estancados en un espacio apretado.

Como el padre o cuidador, esta de usted asegurarse que él bebe no necesite hacer ninguna de estas cosas para estar seguro-especialmente mientras duerme.

Escoger darle a su bebe un lugar, seguro, sin riesgos y propio para dormir es muy importante.



Su bebé está en riesgo cuando se pone a dormir en una superficie blanda o en una posición sentada. En lugar de esto:

- Utilice una cuna que cumpla con los estándares de CPSC\*, con un colchón firme y una sábana ajustable para cunas que quede ajustada estrechamente; o
- Utilice un moisés, durmiente lateral, o un corral portátil que tenga solo el colchón provisto por el fabricante.



Áreas peligrosas para dormir incluyen camas de adultos, asientos de coches, coches, columpios, cargadores de infantes, camas de agua, colchón de aire, sofás o cojines de sillas y montañas de sábanas.

Su bebé está en muy alto riesgo de no ser siempre acostado en su espalda para dormir. En lugar de esto:

- Acueste su bebe en su espalda todas las veces – para siestas en la noche.



Él bebe no tiene más riesgo de ahogarse si acostado sobre si espalda. De hecho, el riesgo de ahogarse puede ser más bajo cuando durmiendo en la espalda.

Su bebé está en riesgo cuando compartiendo una cama con un adulto o un niño más grande. En lugar de esto:

- Comparta su cuarto, pero no su cama, con su bebé.



Traer el área segura para dormir de su bebe dentro de su cuarto, le permite mantener su bebe cerca para que así sepa cuando su bebe necesita algo, mientras que disminuyendo el riesgo de sofocarle accidentalmente.

Su bebé se encuentra en riesgo cuando cubierto por una sabana o gorro para mantenerle caliente. En lugar de esto:

- Utilice ropa para dormir de una pieza, con pies (si necesario)
- Siempre mantenga la cabeza del bebé descubierta mientras duerme.
- Envolverlo de manera apretadita es seguro siempre y cuando el bebé no pueda deshacer la envoltura.



Calentura peligrosa incluye colchas, sábanas ajustadas sueltas o pijamas con cordones. No deje él bebé sobre calentarse mientras duerme. Si el cuarto está cómodo para usted, entonces también está cómodo para el bebé.

Su bebé está en riesgo si tiene otras cosas en el are de dormir. En lugar de esto:

- No ponga nada en el área de dormir de su bebé.



Cosas especialmente peligrosas a tener en el área de dormir de su bebé incluye las almohadas, colchas, pieles o parachoques de cuna al igual que objetos suaves como lo son los peluches.