

Clave de Respuestas de Mitos vs. Realidades sobre el Sueño Infantil Seguro

Audiencia: Orientadores, capacitadores comunitarios, padres, y cuidadores

Acerca del juego: Las afirmaciones y respuestas están incluidas en la Capacitación Comunitaria y Clase para Padres de Hablemos – *Sueño Infantil Seguro*. Para las organizaciones que desean utilizar el juego en otras plataformas, el texto a continuación puede ser copiado y utilizado dentro de ellas. Por favor, consulte la Guía de Implementación Hablemos para recursos adicionales.

Afirmación	Respuesta	Razón
Si se coloca a un bebé boca arriba para dormir en lugar de boca abajo, será más probable que se ahogue.	Mito	Los bebés sanos suelen tragar o expulsar fluidos mejor boca arriba. También tienen un reflejo que previene asfixia en esta posición.
Hay acciones que puedo tomar para reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño de mi bebé.	Realidad	Hay varios pasos que usted y quienes cuidan a su bebé pueden tomar para reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño.
Las vacunas pueden causar el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, en inglés).	Mito	No hay evidencia de que las vacunas causen el SIDS.
Toma tiempo para que un bebé aprenda a dormir profundamente boca arriba.	Realidad	Dormir profundamente boca arriba es algo que se aprende y los padres no deben rendirse. Si su bebé se despierta durante la noche, recuerde que un sueño más ligero y despertarse con más frecuencia ayuda a proteger a su bebé contra el SIDS.
Poner a un bebé boca arriba provocará una cabeza plana.	Mito	Poner a su bebé a dormir boca arriba no provoca una cabeza plana. Si su bebé siempre se queda boca arriba al dormir en una silla de coche, columpio, o carriola, podría provocar el aplanamiento de su cabeza. ¡Para prevenir esto, es importante añadir tiempo boca abajo supervisado todos los días!
Fumar cerca de un bebé puede aumentar el riesgo de muerte súbita e inesperada del bebé.	Realidad	El humo de cualquier tipo de cigarro o cigarrillo, incluyendo los cigarrillos electrónicos o 'vapes', contiene muchos ingredientes que son dañinos para adultos y niños pequeños.

Afirmación	Respuesta	Razón
Los bebés no mueren en cunas.	Mito	Solo porque su bebé esté en una cuna no significa que la cuna sea un ambiente seguro para dormir. Hay cosas que puede hacer para asegurarse de que la cuna de su bebé y otras superficies para dormir sean seguras.
Puedo usar un dispositivo médico o monitor para prevenir la muerte inesperada de mi bebé en su cuna.	Mito	<p>Los monitores y dispositivos no deben usarse como el principal método para prevenir el SIDS. Esto puede llevar a un falso sentido de seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muchos dispositivos van en contra de las guías de sueño seguro. • Los dispositivos a menudo afirman prevenir el SIDS, pero no hay prueba de ello.
Los bebés pueden dormir la siesta en sillas de coche, columpios y otros lugares si no son productos retirados del mercado.	Mito	<p>Los dispositivos para sentarse, como sillas de coche, carriolas, columpios, portabebés y bandoleras para bebés, no se recomiendan para el sueño de rutina en el hospital o en casa, especialmente para bebés menores de cuatro meses.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si su bebé se queda dormido en una silla de coche, carriola, columpio, portabebés o bandolera, mueva al bebé a una superficie de sueño firme y nivelada, aprobada por seguridad*, tan pronto como sea posible. • Los asientos para automóvil y productos similares no son estables cuando se colocan sobre un colchón de cuna u otras superficies elevadas. <p>*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece estándares de seguridad para superficies de sueño para bebés, como un colchón, y espacios para dormir, como una cuna. www.cpsc.gov/SafeSleep</p>

Fuentes:

Dubé, E., Gagnon, D., & Vivion, M. (2020). Optimizing communication material to address vaccine hesitancy. Canada communicable disease report = Releve des maladies transmissibles au Canada, 46(2-3), 48–52.
<https://doi.org/10.14745/ccdr.v46i23a05>

Moon, R. Y., Carlin, R. F., & Hand, I. (2022b). Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment. Pediatrics, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057990>