



## Dele al bebé su propio espacio para dormir en su habitación, cerca pero separado de su cama.

*Mantener a su bebé cerca de usted le permite observar y responder a las necesidades de su bebé de inmediato.*

### Recomendaciones para compartir habitaciones:

- Comparta su habitación con su bebé durante al menos los primeros seis meses o hasta el primer año.
- Su bebé debe tener su propia superficie para dormir aprobada por seguridad\* (cuna, moisés o corralito portátil).
- Antes de llevar a su bebé a su cama para alimentarlo o consolarlo, retire toda la ropa de cama blanda, los juguetes y las almohadas del espacio.
- Si se queda dormido con su bebé en su cama, vuelva a colocarlo en su superficie separada para dormir tan pronto como se despierte.

\*La Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) establece normas de seguridad para las superficies para dormir de los bebés, como un colchón, y espacios para dormir, como una cuna.



Compartir su habitación con su bebé es más seguro que ponerlo en su propia habitación.



### Hablemos - Compartir habitación

Compartir la habitación le permite ver y monitorear a su bebé y puede facilitar la alimentación y el consuelo con el bebé cerca.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

#### TAMBIÉN EN ESTA SERIE:

Superficie para Dormir

Comportamiento del Bebé:

Alimentación

Comportamiento del Bebé:

Sueño

Monitores y dispositivos



## Coloque al bebé boca arriba para dormir, para las siestas y por la noche.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Cuál es la diferencia entre colecho y compartir cama?

El “colecho” es un término que describe compartir la misma superficie o espacio para dormir con su bebé. Sin embargo, para algunas personas también puede significar dormir cerca de su bebé.

Cuando hablemos de estos temas, evite usar el término "colecho", ya que puede ser confuso. En su lugar, use el término "compartir la cama", ya que significa específicamente compartir la misma superficie o espacio para dormir, como su cama.

Compartir la cama aumenta en gran medida el riesgo de síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS) y otras muertes relacionadas con el sueño. Se recomienda compartir habitación durante al menos los primeros seis meses de vida del bebé y hasta el año de edad.



#### Hablemos- Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el Sueño Infantil Seguro con los padres y cuidadores durante el primer año para aumentar el uso de las prácticas de sueño seguro!

#### ¿Qué pasa si necesito mantener a mi bebé en la cama conmigo para mantenerlo seguro?

Si vive en un vecindario con altos niveles de violencia, puede considerar mantener a su bebé en su cama para protegerlo del peligro. Esta es una preocupación válida y es importante mantener a su bebé seguro.

Mantener la cuna o el moisés de su bebé cerca de su cama puede mantener al bebé lo suficientemente cerca como para que pueda monitorearlo y protegerlo.

Si su plan debe incluir compartir la cama, asegúrese de tener una superficie firme para dormir y de mantener la ropa de cama suave, y las almohadas y mantas fuera de su área para dormir. Mantenga su cama alejada de la pared para evitar que su bebé quede atrapado entre su colchón y la pared.

#### ¿Llevar a mi bebé a mi cama no lo ayudará a acomodarse mejor y a dormir?

Al planificar dónde dormirá su bebé, existe la posibilidad de que lo lleve a su cama para alimentarlo o consolarlo. Como padre primerizo, experimentará cambios naturales en sus hábitos de sueño y puede quedarse dormido con su bebé en su cama sin importar su intención de mantenerlo seguro.

Planifique cuándo podría suceder esto. Puede probar los siguientes consejos cuando lleve a su bebé a su cama para alimentarlo o consolarlo:

- Retire todos los artículos y la ropa de cama del área. Configure un temporizador o una alarma para que suene cada pocos minutos para mantenerlo despierto.
- Pídale a alguien que se quede con usted mientras amamanta o consuela a su bebé en su cama.
- Si se queda dormida mientras alimenta a su bebé en su cama, colóquelo boca arriba en un área separada para dormir hecha para bebés tan pronto como se despierte.

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)