

sueño seguro para los  
bebés: una capacitación  
comunitaria



## **Agradecimientos**

Esta capacitación fue creada por un comité que consta de personal del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas y del Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas. Este esfuerzo en colaboración fue liderado por:

María Peña, MPA  
Coordinadora de Salud de la Mujer y Perinatal  
Oficina de Apoyo para la Toma de Decisiones de Programa  
Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas  
512-458-7111, extensión 6965  
Maria.pena2@dshs.state.tx.us

### **El comité incluye a:**

Susan Rodríguez  
Coordinadora del Análisis Estatal de Muertes Infantiles  
Oficina de Apoyo para la Toma de Decisiones de Programa  
Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

Gwen Gray, MSW  
Administradora de la División de Investigaciones  
Servicios de Protección al Menor  
Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas

Mariselle McKeon, PhD  
Administradora de la división  
División de Prevención e Intervención Temprana  
Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas

Janene Roch  
Especialista del programa  
División de Prevención e Intervención Temprana  
Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas

Julie Stagg, MSN, RN, IBCLC, RLC  
Enfermera Consultora de Salud Materna e Infantil  
Oficina de Apoyo para la Toma de Decisiones de Programa  
Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

Shelia Craig  
Gerente Estatal de Desproporcionalidad  
Servicios de Protección al Menor  
Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas

Anjulie Chaubal, MPH  
Especialista del programa  
División de Prevención e Intervención Temprana  
Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas

## **¡Bienvenidos!**

Gracias por estar dispuestos a hablar con los padres sobre la importancia de tener un entorno de sueño seguro para su bebé. Ustedes estarán marcando una diferencia en las vidas de los padres y los bebés e incluso podrían salvar una vida con la información que pueden proveerles a los nuevos y futuros padres, los padres que ya tienen hijos, los abuelos y otros cuidadores.

En este manual se le dará información que se debe repasar al hablar con los padres sobre los entornos de sueño seguros. También encontrará folletos, recursos y otras herramientas que se pueden dar a los padres o los cuidadores durante su presentación. Encontrará trucos y consejos para presentar la información en los recuadros laterales de esta capacitación. En cada sección también se le ofrecerán preguntas comunes e ideas sobre cómo contestarlas.

Esta capacitación es provista por la Oficina de Apoyo para la Toma de Decisiones de Programa, la Oficina del Título V y de Salud Familiar del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas y por la División de Prevención e Intervención Temprana del Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas. Esta capacitación es provista en colaboración por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas y el Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas.

## Índice de materias

**Nota:** en cada una de las siguientes secciones “Para el capacitador” se incluyen preguntas comunes y una muestra del folleto a usarse al trabajar con los padres o los cuidadores. El paquete entero de folletos para los padres y los cuidadores se ha incluido al final del manual de capacitación.

Para el capacitador: cómo usar esta guía.....	6
Para el capacitador: definiciones.....	8
Folleto para los padres: ¿qué necesito saber sobre el sueño seguro para el bebé? .....	37
Para el capacitador: mitos y realidades.....	9
Folleto para los padres: mitos y realidades sobre el sueño seguro.....	38
Para el capacitador: prevalencia y prevención.....	13
Folleto para los padres: cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme.....	39
Para el capacitador: seguridad de las cunas.....	17
Folleto para los padres: seguridad de las cunas.....	40
Para el capacitador: compartir la cama.....	20
Folleto para los padres: ¿y qué tal si quiero compartir la cama con mi bebé? .....	41
Para el capacitador: tiempo boca abajo.....	22
Folleto para los padres: preguntas y respuestas sobre el tiempo boca abajo.....	42
Folleto para los padres: RECURSOS para los padres y los cuidadores.....	43
Para el capacitador: los abuelos, los familiares y la guardería.....	25
Folleto para los padres: cómo hablar con los familiares y los cuidadores sobre el sueño seguro para su bebé .....	44
Para el capacitador: cómo promover su capacitación.....	29

## Apéndice

Sección de folletos para los padres.....	35
Certificados para los estudiantes.....	45/46
Evaluaciones	
Antes de empezar -cuestionario antes de la clase.....	48
Evaluación -cuestionario después de la clase.....	49

## Para el capacitador: cómo usar esta guía de capacitación

En cada sección de la guía de capacitación habrá folletos, actividades, consejos de capacitación y otros materiales que puede copiar para usar en sus capacitaciones. Los folletos dirigidos a los padres, los cuidadores y otros miembros de la comunidad estarán rotulados en la parte de arriba “Para los padres, los cuidadores y miembros de la comunidad”. Si la página está rotulada “Para el capacitador”, tiene como fin servirle a usted como guía para realizar sus capacitaciones. En cada sección para el capacitador también habrá una sección de “preguntas comunes” donde repasaremos preguntas comunes que su clase podría hacer y le proveeremos ideas sobre cómo responder a dichas preguntas. Éstas no son cosas que necesita repasar como parte de su capacitación, más bien tienen como fin servirle de recurso al capacitador cuando la clase tenga muchas preguntas.

Al final de la sección de folletos para “los padres y los cuidadores”, hay una página para información de recursos. Sugerimos que escriba o agregue una hoja a sus folletos con información sobre sus recursos locales ahí para hacer la capacitación más relevante para su clase en específico. Ya que los recursos son distintos en diferentes comunidades, los únicos recursos que se ofrecen aquí son los que están disponibles en todo el estado. No hay un programa estatal que les ayuda a las mujeres a obtener una cuna. Si tiene dicho programa localmente, asegúrese de dar esa información en su capacitación.

Los siguientes artículos son provistos (algunos solamente en los sitios piloto) para que usted se los dé a los padres en sus clases o para distribuirlos más extensamente en su comunidad.

- Volante de Sueño seguro para los bebés en inglés y español
- Imanes “Mantenme salvo y sano” (solamente en los sitios piloto)
- Mamelucos “Mantenme salvo y sano” (solamente en los sitios piloto)
- Lista de control para llevar a casa: ¿está durmiendo seguro mi bebé?
- Folleto para abuelos. (Para aquellos que estén descargando esta capacitación, estos folletos están disponibles para pedir gratis del siguiente sitio web. Sólo haga clic en “Campaña Dormir Boca Arriba” [Back to Sleep Campaign])

<http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs.cfm> (en inglés)

## Preparación

Esta es una sesión de capacitación de 1 hora que tiene como fin darse a un grupo de 10-15 a la vez pero se podría hacer para un grupo tan pequeño como de 2 ó 3.

Antes de la presentación, haga copias de todos los folletos que usará para la clase y haga los paquetes que les dará a los participantes al entrar ellos a la clase.

Asegúrese de traer los mamelucos y los imanes. Empiece la capacitación pidiéndoles a los asistentes que rellenen el cuestionario (prueba de entrada) que usted está distribuyendo. Al final de la capacitación, distribuya la evaluación de fin de clase (prueba de salida). Al final de la capacitación, conforme los asistentes le entreguen sus evaluaciones, deles los mamelucos y los imanes a los padres y los cuidadores para llevar a casa. Recuérdeles que le echen un vistazo a su lista de control para asegurar que le están dando a su bebé un lugar seguro para dormir en casa.

### Cómo darles la bienvenida a los padres a su capacitación (5 minutos)

Este es un primer paso importante para una capacitación exitosa.

Entre las formas que puede iniciar la capacitación están:

1. pedirles a los estudiantes que comuniquen algo sobre sus planes o lo que saben sobre el sueño seguro como “¿qué planes han hecho usted y su familia para asegurarse de que a su bebé lo pongan a dormir de forma segura?” o “¿dónde y cómo dormirá/duerme su bebé?” o “¿qué sabe usted sobre poner a dormir a su bebé de forma segura?”

2. pedirles a los estudiantes que comuniquen una pregunta que les gustaría que se contestara en esta sesión sobre el sueño seguro. Mantenga una lista de sus preguntas en una pizarra o un rotafolio. Vaya marcándolas conforme éstas sean contestadas.

Piense en cómo va a iniciar la capacitación. ¿Quiere empezar consiguiendo que los padres y los cuidadores se hablen y se sientan a gusto el uno con el otro? Use los recuadros laterales de “Consejos para capacitadores” cuando los vea para pensar de cómo quiere involucrar a la clase. Dichos recuadros laterales le ofrecen ideas para hacer eso. También podría considerar buscar por internet una historia de la vida real para que el tema sea algo personal para la clase.

### **Después de la capacitación**

Recoja las evaluaciones de la clase y mándelas por correo postal a:

Safe Sleep Project

ATTN: Margaret Vaaler

Office of Program Decision Support

Texas Department of State Health Services

1100 W. 49th Street, MC 1922

Austin, TX 78756

Asegúrese de dar seguimiento con los estudiantes que tuvieron preguntas que usted no pudo contestar durante la clase. Es importante dar seguimiento con las personas para contestarles sus preguntas.

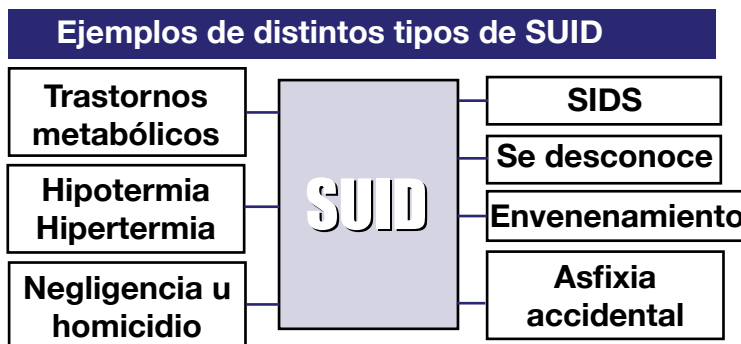


## Para el capacitador: definiciones (cómo conseguir que todos estén en el mismo tema)

5 minutos

Hay mucha información y a veces cobertura mediática sobre la muerte infantil y sobre dormir juntos. Aunque SIDS es la palabra comúnmente conocida y usada, muchas de las medidas de prevención que discutiremos son para la categoría mayor de muerte infantil súbita e inesperada. Dado que la muerte infantil en el entorno de sueño puede ser causada por una gran variedad de cosas, en esta capacitación se tratará una variedad más amplia de medidas de prevención. Las siguientes son algunas definiciones que le ayudarán a estar en el mismo tema con los padres que asisten a su presentación/capacitación.

- **Muerte infantil súbita e inesperada (SUID):** las muertes infantiles que ocurren súbita e inesperadamente y cuyas maneras y causas de muerte no son inmediatamente obvias antes de investigarse. Cada año en los Estados Unidos, más de 4,500 bebés mueren súbitamente sin una causa obvia. La mitad de dichas muertes infantiles súbitas e inesperadas (SUID) son debidas al síndrome de muerte súbita infantil (SIDS), la causa principal de la SUID y de todas las muertes en los bebés de 1–12 meses de edad. (CDC: <http://www.cdc.gov/sids/index.htm>) (en inglés)
- **Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS):** la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad que no se puede explicar después de realizarse una investigación rigurosa, incluida la autopsia completa, la inspección de la escena de la muerte y la revisión del historial médico. (CDC: <http://www.cdc.gov/sids/index.htm>) (en inglés)



- **Dormir juntos:** dormir juntos es la práctica de que un padre, madre o cuidador duerma muy cerca de un bebé en el mismo cuarto. Esto podría referirse a tener una cuna, un moisés, una cuna tipo “co-sleeper”, un colchón o una cama infantil en el cuarto del adulto para que el niño duerma solo, o podría significar que el bebé comparte la cama.
- **Compartir la cama:** cuando el bebé comparte una superficie para dormir (una cama para adultos, un sofá, un sillón reclinable u otra superficie usada para dormir) con el padre o la madre, otro niño u otro cuidador adulto.
- **Tiempo boca abajo:** poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Nunca se debe dejar solos a los bebés, especialmente durante el tiempo boca abajo.

### Preguntas comunes

**Pregunta:** ¿cuál es la diferencia entre dormir juntos y compartir la cama? Yo pensaba que eran lo mismo.

### Consejos de capacitación:

1. Al repasar las definiciones, en vez de leerlas en voz alta a los estudiantes, considere hacer que ellos, por turnos, las lean en voz alta. Asegúrese de conocer a su clase y de saber si ellos se sentirían cómodos con el nivel de lectura de los folletos antes de pedirles que lean en voz alta.
2. Anime a los asistentes a hacer preguntas. Hay muchos mitos sobre el sueño seguro y usted querrá animar a los estudiantes a hablar sobre ellos.
3. Siempre asegúrese de preguntar si las personas tienen preguntas sobre cada sección antes de seguir adelante a la siguiente.



**Respuesta:** tiene razón; muchas personas usan las dos palabras indistintamente. Pero para propósitos de esta capacitación, vamos a usar las definiciones que se le han provisto. Dormir juntos es dormir muy cerca de su bebé y compartir la cama es dormir en la misma superficie para dormir, como su cama o el sofá.

**Pregunta:** ¿es el SIDS sólo algo inventado?

**Respuesta:** no, el SIDS no es algo inventado, es un evento real. Desafortunadamente no se ha determinado una causa para cada muerte infantil. Aunque tienen algunas cosas en común, se desconoce la causa exacta de muerte. Debido a las cosas que dichas muertes tienen en común fue necesario clasificar las muertes como algo aparte de “por causas desconocidas”.

## Para los padres, los cuidadores y la comunidad

### ¿Qué necesito saber sobre el sueño seguro para el bebé?

Para el capacitador: mitos y realidades

15 minutos

Palabras clave	Lo que significa
<b>Muerte infantil súbita e inesperada (también conocida como SUID)</b>	Es una palabra global que describe a todas las muertes infantiles que ocurren súbita e inesperadamente. La manera y la causa de muerte no están claras antes de realizarse una investigación.
<b>Síndrome de muerte súbita infantil (también conocido como SIDS)</b>	Esta es la palabra más comúnmente usada para las muertes infantiles. Se refiere a la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad que no se puede explicar después de realizarse una investigación rigurosa. En ésta se incluye la autopsia completa, la inspección de la escena de la muerte y la revisión del historial médico.
<b>Dormir juntos</b>	Dormir juntos es la práctica de que un padre, madre o cuidador duerma muy cerca de un bebé en el mismo cuarto. Esto podría referirse a tener una cuna, un moisés, una cuna tipo “co-sleeper”, un colchón o una cama infantil en el cuarto del adulto para que el niño duerma solo, o podría significar que el bebé comparte la cama.
<b>Compartir la cama</b>	Cuando el bebé comparte una superficie para dormir (una cama para adultos, un sofá, un sillón reclinable u otra superficie usada para dormir) con el padre o la madre, otro niño u otro cuidador adulto.
<b>Tiempo boca abajo</b>	Poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Nunca se debe dejar solos a los bebés, especialmente durante el tiempo boca abajo.

En esta sección, querrá que la clase hable sobre los mitos y las realidades acerca del sueño seguro y la muerte infantil súbita e inesperada (SUID). Los estudiantes de la clase tendrán un folleto que pueden repasar individualmente y marcar si ellos piensan que son mitos o realidades.

Una vez que haya repasado los que están listados aquí, pregúntele a la clase si tienen otros mitos o realidades que quieren compartir sobre el sueño seguro, sobre dormir boca arriba, el SIDS o la muerte infantil súbita e inesperada. Asegúrese de señalar cuales afirmaciones son mitos y cuáles son realidades.

Al repasar cada uno de estos puntos asegúrese de detenerse después de cada uno y permítale tiempo a la clase para discutir lo que se les ha dicho o lo que han oído, especialmente si es contrario a lo que usted les está diciendo.

#### **Puntos a tratar:**

- hay muchos mitos sobre el sueño seguro y la muerte infantil súbita e inesperada (SUID)
- en esta sección se aclararán los mitos y se darán realidades sobre las prácticas del sueño seguro y la muerte inesperada de un bebé.
- los participantes lo pueden seguir refiriéndose al folleto de Mitos y realidades

#### **Mitos y realidades:**

**¿Mito o realidad?** Si pongo a mi bebé a dormir boca arriba, se puede ahogar. **Esto es un mito.** Los bebés sanos tienden a tragarse los fluidos o toser hasta escupirlos cuando están acostados boca arriba. También tienen otras formas, como el reflejo nauseoso, para prevenir el ahogo cuando están acostados boca arriba. Si su bebé tiene una enfermedad como el reflujo, debe hablar con su pediatra sobre la mejor posición de dormir.

**¿Mito o realidad?** Hay cosas que puedo hacer para reducir el riesgo de mi bebé de la muerte infantil súbita e inesperada.

**Esto es una realidad.** Esto es indudablemente cierto. Y durante el tiempo que estemos juntos hoy trataremos en más detalle las formas que puede prevenir el riesgo de su bebé de la muerte súbita e inesperada.

**¿Mito o realidad?** Las inmunizaciones pueden causar el SIDS o la muerte inesperada de un bebé

**Esto es un mito.** No hay pruebas de que las inmunizaciones causen el SIDS o la muerte inesperada de un bebé

**¿Mito o realidad?** Toma tiempo para que un bebé aprenda a dormir profundamente al estar boca arriba.

**Esto es una realidad.** Dormir profundamente al estar boca arriba se aprende y los padres no deben darse por vencidos. Si su bebé se despierta durante la noche, recuerde que el sueño más ligero protege al bebé contra la muerte inesperada.

**¿Mito o realidad?** Poner a mi bebé boca arriba causará que se le aplane la cabeza.

**Esto es un mito.** Poner a su bebé a dormir boca arriba no causará que se le aplane la cabeza. Sin embargo, si a su bebé siempre lo dejan boca arriba, por ejemplo en el asiento de coche, al dormir, en una silla columpio o en una carreola, esto podría causar que se le aplane la cabeza. Por eso es importante el tiempo boca abajo. Debe proveerle a su bebé tiempo para estar boca abajo 2-3 veces al día. Eso debe ocurrir mientras el bebé esté despierto y usted pueda vigilar de cerca al bebé.

**This is a fact.** Smoke from any type of cigar or cigarette contains many ingredients that are harmful to adults and young children. Exposing the baby to secondhand smoke makes a baby 2.5 times more likely to die unexpectedly.

#### **Consejos de capacitación:**

1. Si tiene tiempo, esta sección podría ser más efectiva si usted marca un lado del cuarto como “mito” y el otro lado como “realidad”. Lea cada afirmación en voz alta y haga que los asistentes de la clase se pongan en el lado del cuarto que crean que corresponda a la afirmación. Luego discútalos.

2. Si no tiene tiempo para una actividad, los puede poner a colaborar con otra persona y rellenar el folleto de mitos y realidades. También puede hacer que todos rellenen el folleto individualmente. Esto quizás sea mejor para grupos más grandes de 10 personas o más.

3. Siempre asegúrese de preguntar si las personas tienen preguntas sobre cada sección antes de seguir adelante a la siguiente.

**¿Mito o realidad?** Fumar en cualquier lugar cerca del bebé puede aumentar el riesgo de la muerte infantil súbita e inesperada.

**Esto es una realidad.** El humo de cualquier tipo de puro o cigarrillo contiene muchos ingredientes que son dañinos para los adultos y los niños pequeños. Exponer al bebé al humo de segunda mano hace que el bebé tenga 2.5 veces mayor probabilidad de morir inesperadamente.

**¿Mito o realidad?** Los bebés no mueren en las cunas.

**Esto es un mito.** Sólo porque su bebé esté en una cuna no significa que ésta sea un entorno de sueño seguro. Hay cosas que puede hacer para asegurarse de que la cuna de su bebé sea segura. Hablaremos más sobre estas cosas cuando hablemos más tarde sobre la seguridad de las cunas.

**Pregúntele a la clase si alguno de estos mitos o realidades les sorprendió y si tienen alguna pregunta para usted.**

## **Preguntas comunes**

**Pregunta:** si se desconoce la causa de la muerte infantil inesperada, ¿cómo sabe que es cierto lo que me está diciendo? (Que dormir boca arriba es mejor o que dormir juntos aumenta los riesgos, etc.)

**Respuesta:** es cierto que se desconoce la causa exacta de la muerte infantil inesperada. Pero con el paso del tiempo hemos aprendido que estuvieron presentes algunas cosas en común cuando murió un bebé y son estas las cosas sobre las que les estoy hablando hoy. Por ejemplo, cuando los doctores empezaron a recomendar que los bebés se pusieran boca arriba para dormir, las muertes inesperadas infantiles bajaron en los EE. UU. de 5,000 por año a 3,000 por año. A la larga, es su responsabilidad como padre o madre tomar las decisiones por su bebé para mantenerle salvo y sano. Estoy aquí prestándoles el conocimiento y las herramientas para tomar esas decisiones.

**Pregunta:** ¿y qué tal si dormí con mis otros bebés en la cama conmigo y ellos resultaron bien?

**Respuesta:** usted es el padre o la madre y es su responsabilidad asegurarse de que su bebé esté seguro y sano. Puede elegir cualquier disposición de dormir que usted quiera para su bebé. Les estoy compartiendo lo que recomiendan los doctores, los científicos y otros expertos.

## **Para los padres, los cuidadores y la comunidad: mitos y realidades sobre el sueño seguro**

Encierre en un círculo la palabra “Mito” si cree que la afirmación no es verdadera, o encierre en un círculo la palabra “Realidad” si cree que la afirmación es verdadera.

Mito Realidad Si pongo a mi bebé a dormir boca arriba, se puede ahogar.

Mito Realidad Hay cosas que puedo hacer para reducir el riesgo de mi bebé de la muerte infantil súbita e inesperada.

Mito Realidad Las inmunizaciones pueden causar el SIDS.

Mito Realidad Toma tiempo para que un bebé aprenda a dormir profundamente al estar boca arriba.

Mito Realidad Poner a mi bebé a dormir boca arriba causará que se le aplane la cabeza.

Mito Realidad Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de la muerte infantil súbita e inesperada.

Mito Realidad Los bebés no mueren en las cunas.

¿Le sorprendió alguno de estos?

¿Tienen alguna pregunta sobre por qué algo se considera un mito o una realidad?

En esta sección querrá enfocarse en hablar con los padres y los cuidadores sobre cosas concretas que pueden hacer para que su bebé esté seguro al dormir. A continuación hay algunas estadísticas seguidas por los consejos de prevención que querrá compartir.

El 85% de todas las muertes infantiles súbitas e inesperadas en bebés de 1 mes a 1 año de edad son debidas al SIDS. El 90% de los casos de SIDS ocurren a la edad de 1 a 6 meses.

Los bebés negros tienen la mayor tasa de SIDS en Texas; es más del doble de la tasa de los blancos. Los hispanos tienen las tasas de SIDS más bajas en Texas. Los hombres tienen mayores tasas que las mujeres.

### **Puntos a tratar:**

- el padre, la madre o el cuidador puede hacer muchas cosas para que el bebé esté seguro al dormir
- el 85% de todas las muertes infantiles súbitas e inesperadas en bebés de 1 mes a 1 año de edad son debidas al SIDS
- el 90% de los casos de SIDS ocurren a la edad de 1 a 6 meses

### **1. Dormir boca arriba (BTS)**

Dormir boca arriba es lo más seguro para los bebés y cada vez que duermen cuenta; los bebés que duermen boca abajo corren 5 veces más riesgo de muerte inesperada. Los padres deben compartir esta información con todos los que cuidan a su bebé.

### **Puntos a tratar:**

- dormir boca arriba es lo más seguro para los bebés
- cada vez que duerma el bebé se debe poner boca arriba
- los bebés que duermen boca abajo corren 5 veces más riesgo de muerte inesperada
- padres -recuerden compartir esta información con todos los que cuidan a su bebé

### **2. Dar el pecho**

Los estudios muestran que es menos probable que se les haya dado el pecho a los bebés que mueren de SIDS. Dar el pecho asegura que su bebé estará lo más sano posible.

### **Puntos a tratar:**

- los bebés a los que se les da el pecho tienen 36% menor probabilidad de morir de SIDS.
- dar el pecho asegura que su bebé estará lo más sano posible

### **3. Separado pero cercano**

Instale un área segura de dormir que sea sólo para el bebé en el mismo cuarto que los padres durante los primeros meses; use un colchón firme que quede bien ajustado y una sábana de cajón ajustada hecha específicamente para la cuna.

### **Puntos a tratar:**

- el bebé debe estar en el mismo cuarto que el padre o la madre en los primeros meses
- el bebé debe tener su propia área de dormir

### **4. Proveedor de cuidado no acostumbrado**

La mayoría de los padres tendrán a otras personas en su vida que serán responsables de su bebé. Ya sea el proveedor de guardería, un familiar, la niñera o su amigo, es muy importante que ellos les digan a estas personas (llamadas proveedores de cuidado no acostumbrados) que quieren que pongan al bebé a dormir boca arriba.

### **Consejos para presentar esta sección:**

Avísele a la clase que va a repasar algunos de los puntos principales sobre cómo mantener seguro al bebé mientras duerme. Anímelos a que se detengan para hacer preguntas sobre cualquiera de los puntos que está tratando aquí.

Siempre tome en cuenta a su clase y sus capacidades. Considere hacer que la clase lea cada punto (o pida voluntarios para leer) y luego trate sus puntos de discusión después de cada uno.

Sugiera que los padres compartan la lista de control de 'sueño seguro' con las personas que cuidarán a su hijo mientras éste duerma o tome una siesta. Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mucho mayor riesgo (19 veces mayor) de muerte inesperada cuando los ponen a dormir boca abajo.

**Puntos a tratar:**

- los padres a menudo tienen a otras personas que les ayudan a cuidar a su bebé
- ejemplos de proveedores de cuidado no acostumbrados: el proveedor de guardería, un familiar, la niñera o un amigo
- es importante decirle a toda persona que cuide a su bebé que ponga al bebé boca arriba
- la lista de control del sueño seguro puede ser una herramienta útil
- los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mayor riesgo de muerte inesperada cuando los ponen a dormir boca abajo.

**5. Seguridad de las cunas**

Mantenga todos los artículos innecesarios que representen un peligro de asfixia fuera del área de dormir del bebé. Entre los artículos que ponen a su bebé en riesgo de asfixia están los juguetes o los animales de peluche, las almohadillas protectoras para cunas, los artículos sueltos incluidas las cobijas/la ropa de cama suelta, los cobertores o las almohadas; las almohadillas protectoras para cunas, las cuñas y los dispositivos de posicionamiento. Debe poner sólo a un bebé en una cuna o cuna portátil -no debe compartirla con sus hermanos.

**Puntos a tratar:**

- mantenga los artículos innecesarios fuera del área de dormir del bebé
- mantenga los juguetes, los animales de peluche, las almohadillas protectoras para cunas y las cobijas fuera de la cuna
- no use las cuñas ni los dispositivos de posicionamiento
- sólo un bebé en cada cuna; no la deben compartir con los hermanos

**6. La temperatura del cuarto**

No deje que su bebé se caliente demasiado mientras él o ella duerme. Mantenga la temperatura del cuarto cómoda para un adulto o entre 70 y 72 grados. No tape con cobijas a su bebé ni arrope de más a su bebé. Si su bebé está sudando o está húmedo al dormir, su bebé se está calentando demasiado.

**Puntos a tratar:**

- no deje que el bebé se caliente demasiado
- un bebé que suda o está húmedo está demasiado caliente
- no tape con cobijas al bebé ni lo arrope de más
- mantenga la temperatura del cuarto a una temperatura cómoda para un adulto vestido con ropa ligera
- es aceptable de 70-72 grados

**7. No fumar**

Es muy importante que no fume al estar embarazada –esto puede causar muchos problemas de salud para el bebé (incluidos nacer demasiado temprano y demasiado pequeño y tener problemas de respiración) y aumenta las posibilidades de que el bebé muera inesperadamente. Después de nacido el bebé, sigue siendo muy importante que usted no fume cerca del bebé. No deje que nadie fume cerca del bebé, especialmente cerca de donde duerme el bebé. En muchos de los casos de muerte infantil que se han investigado, la madre fumaba ya sea mientras estaba embarazada o el bebé fue expuesto al humo de tabaco durante su vida. Si a usted o a alguien que conoce le interesa obtener ayuda para dejar de fumar, hay recursos sobre eso en su folleto de recursos.

**Puntos a tratar:**

- es importante que la mamá no fume al estar embarazada
- fumar puede causar muchos problemas de salud para el bebé
- fumar durante el embarazo aumenta la posibilidad de que el bebé muera de SIDS
- no deje que nadie fume cerca del bebé

## Preguntas comunes

**Pregunta:** ¿por qué están muriendo más bebés negros que bebés blancos?

**Respuesta:** el hecho de que los bebés negros están muriendo de SIDS más que otros bebés es una tragedia que muchas personas están trabajando para cambiar. Usted como padre, madre o cuidador puede cumplir con su parte para ayudar. Los estudios muestran que es más probable que los padres y cuidadores afroamericanos pongan a su bebé a dormir boca abajo o de lado. Esto hace que aumente el riesgo de que muera el bebé. Además, si usted es un padre, madre o cuidador que siempre pone a su bebé a dormir boca arriba y luego deja al bebé con un cuidador distinto quien entonces pone al bebé a dormir o a tomar una siesta boca abajo, el bebé corre un gran riesgo de SIDS –de hecho, la probabilidad de que ese bebé muera de SIDS es 19 veces mayor en esa situación. Por eso es importante que usted comparta la información sobre el sueño seguro y sobre cómo quiere que duerma su bebé con los abuelos, las niñeras y otros cuidadores. Está protegiendo a su bebé al compartir esta información.

Entre algunos otros factores de riesgo que podrían contribuir está el compartir la cama con el bebé, lo cual algunos estudios muestran que ocurre más en las familias afroamericanas.

**Pregunta:** ¿y qué tal cuando mi bebé se da vuelta solo y acaba durmiendo boca abajo por eso?

**Respuesta:** una vez que su bebé se pueda dar la vuelta completa, de boca arriba a boca abajo y nuevamente de boca abajo a boca arriba, las posibilidades de que él o ella muera de SIDS se reducen mucho. El tiempo para esto es distinto en cada bebé pero la mayoría de los bebés normalmente empiezan a voltearse alrededor de los 7 u 8 meses de edad. Cuando su bebé empiece a aprender a darse vuelta y él o ella sólo puede voltearse de boca arriba a boca abajo, quizás querrá estar pendiente para voltearlo y ponerlo a dormir boca arriba. Esto es más fácil de hacer si sigue la recomendación de que el bebé duerma en el mismo cuarto que usted, en una superficie aparte para dormir.

**Pregunta:** ¿y qué tal si quiero darle el pecho y es más fácil tener al bebé en la cama conmigo?

**Respuesta:** desde luego que está bien darle el pecho a su bebé en la cama, pero cuando sea hora que usted se duerma, se recomienda que usted ponga al bebé en su propia cuna o moisés. Si va a dormir con su bebé, hay algunas precauciones de seguridad que debe tomar para reducir el riesgo de su bebé. Estas precauciones están listadas en el folleto sobre compartir la cama.

**Pregunta:** ¿y qué tal si pongo a mi bebé a dormir de lado?

**Respuesta:** es peligroso poner a su bebé a dormir de lado porque para el bebé es fácil voltearse boca abajo.

## Para los padres y los cuidadores: cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme



**Dormir boca arriba:** asegúrese de que siempre se ponga al bebé a dormir boca arriba. Avíseles a los abuelos, a las niñeras y a la guardería que usted quiere que a su bebé sólo lo pongan a dormir boca arriba.



**La temperatura:** asegúrese de mantener la temperatura del cuarto cómoda para usted, de 70 a 72 grados es mejor. No deje que su bebé se caliente demasiado. No le tape la cabeza al bebé mientras duerme ya que ese es el lugar principal por donde el cuerpo de su bebé desprende calor. Quizás quiera dejar un ventilador encendido en el cuarto donde duerme su bebé para evitar que se caliente demasiado.



**Superficie para dormir aparte:** el mejor lugar para que el bebé duerma es en una superficie para dormir aparte en el mismo cuarto donde duermen los padres.



**Proveedor de cuidado no acostumbrado:** dígalos a los abuelos, a las niñeras y a la guardería que usted quiere que a su bebé lo pongan a dormir y a tomar la siesta boca arriba. Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mucho mayor riesgo de SIDS cuando los ponen boca abajo a dormir.

**Dar el pecho:** los estudios muestran que es menos probable que se les haya dado el pecho a los bebés que mueren de SIDS. Dar el pecho asegura que su bebé estará lo más sano posible.



**Fumar:** nunca debe fumar cerca de su bebé ni cuando está embarazada. No deje que otras personas fumen cerca de su bebé. Fumar cerca de su bebé aumenta la posibilidad de que su bebé desarrolle alergias, asma y otras enfermedades respiratorias. También hace que aumente el riesgo de él o ella de SIDS.



## Para el capacitador: seguridad de las cunas

5 minutos

Hoy en día hay muchos productos a la venta para cunas infantiles cuyo propósito es decorativo. Hay algunos que incluso afirman mantener más seguros a los bebés. En esta sección de la capacitación usted hablará con los padres sobre cómo mantener seguros la cuna de su bebé, la cuna portátil, el moisés u otra superficie para dormir. Consulte el recuadro lateral para obtener ideas sobre cómo presentar esta información. Los siguientes son los puntos que debe tratar y las preguntas comunes.

### Consejos para presentar esta sección:

Considere imprimir una imagen grande de una cuna que no es segura y pídale a la clase que señalen cosas de la cuna o del entorno de sueño que no son seguras en base a los artículos que usted repase con ellos.

#### Puntos a tratar:

- esta sección habla sobre la seguridad de las cunas. Los siguientes son consejos para mantener segura la cuna
- haga que la clase consulte al folleto: “Para los padres y los cuidadores: seguridad de las cunas”

#### Las almohadillas protectoras para cunas, los biberones y el bebé

Las almohadillas protectoras para cunas pueden ser peligrosas para su bebé de varias maneras. Si comparte el cuarto con su bebé, la almohadilla protectora para cunas bloquearía su vista del bebé. Además, hay un riesgo de asfixia de una almohadilla protectora muy acolchada (si el bebé queda junto a ésta al darse vuelta) y de estrangulación de los cordones que amarran la almohadilla a la cama. Poner a dormir al bebé con un biberón o un vaso entrenador puede ser un riesgo de ahogo para su bebé. Nunca ponga a dormir a su bebé con el biberón ni el vaso entrenador.

#### Puntos a tratar:

- las almohadillas protectoras y los biberones pueden ser peligrosos en la cuna
- ¿por qué?
- si comparte el cuarto pueden obstruirlo para ver al bebé
- el riesgo de asfixia y estrangulación (si el bebé se da la vuelta y queda junto a la almohadilla protectora o se atrapa en los cordones de ésta)
- los biberones pueden causar ahogo o asfixia

#### Productos de posicionamiento para dormir

No hay pruebas de que alguno de los productos que se venden para mantener a su bebé boca arriba en realidad hacen que baje el riesgo de la muerte infantil. Durante la época de mayor riesgo (2-4 meses de edad) la mayoría de los bebés no pueden darse vuelta ellos solos. Una vez que puedan darse vuelta solos, este tipo de producto sería un artículo en la cuna sobre el cual posiblemente podrían rodar. Lo mejor es no dejar nada en la cuna aparte del bebé.

#### Puntos a tratar:

- no hay pruebas de que los productos de posicionamiento de dormir mantienen al bebé boca arriba o hacen que baje el riesgo de SIDS.
- lo mejor es no dejar nada en la cuna aparte del bebé

#### Juguetes y cobijas

Lo único que necesita estar en la cuna es su bebé. Si siente que necesita una cobija ligera (recuerde no dejar que su bebé se caliente demasiado), debe tapar sólo la parte baja del cuerpo del bebé y meter la cobija en los lados del colchón de tal modo que su bebé no la pueda levantar para taparse la cara.

#### Puntos a tratar:

- sólo el bebé debe estar en la cuna; no ponga juguetes ni cobijas
- además, no ponga biberones ni vasos entrenadores en la cuna
- si necesita una cobija ligera tape sólo la parte baja del cuerpo del bebé y meta la cobija en los lados del colchón
- asegúrese de que el bebé no pueda levantar la cobija hacia su cara

**No debe compartir la cuna con sus hermanos ni debe haber cordones sueltos.**

**Puntos a tratar:**

- no deje que su bebé comparta la cuna con su hermano ni su mascota. Eso puede resultar en la asfixia.
- asegúrese de que la cuna o la superficie para dormir no esté cerca de los cordones sueltos ni de las persianas. Dichas cosas pueden ser un riesgo de estrangulación para su bebé.

**Cómo envolver al bebé**

- Si envuelve a su bebé de la forma correcta, esto puede ser una buena herramienta para consolar al bebé y ayudarlo al bebé a dormir. Si envuelve a su bebé de la forma incorrecta, esto puede ser peligroso para la salud de su bebé. Hable con su proveedor de salud sobre cómo envolver correctamente a su bebé.

**El final de esta sección sería un buen momento para que la clase identifique las prácticas de sueño no seguras mostradas en la imagen del folleto para los padres y los cuidadores.**

**Preguntas comunes:**

**Pregunta:** ¿cómo evito que se lastime mi bebé sin usar almohadilla protectora? ¿Y qué tal si se pega en la cabeza o se le atora el brazo o la pierna entre las tablillas de la cuna?

**Respuesta:** una forma que puede asegurarse de que su bebé esté protegido del daño es compartir el cuarto con su bebé. Ponga la cuna o la cuna portátil del bebé en el mismo cuarto o área donde duerme usted. Esto le permitirá estar pendiente de su bebé. Otra cosa que puede hacer para asegurarse de que su bebé no se atorará en las tablillas de la cuna es comprar una cuna aprobada por ser segura. Las tablillas de dichas cunas están lo suficientemente cerca unas de las otras que es menos probable que su bebé vaya a lastimarse.

**Pregunta:** ¿y si no tengo espacio para una cuna? ¿O qué tal si estoy viviendo con un amigo y duermo en el sofá y no hay espacio para una cuna? ¿O si no me alcanza el dinero para comprar una cuna?

**Respuesta:** hay un par de cosas que puede hacer si no tiene espacio para una cuna o si la persona con quien está viviendo no tiene espacio para una cuna. Puede tratar de usar una cuna portátil en vez de la cuna. Las cunas portátiles son más pequeñas que las cunas, más baratas que las cunas y son portátiles. Los sofás son unos de los lugares de dormir más peligrosos para el bebé, así que si usted está durmiendo en el sofá puede poner la cuna portátil junto a usted. Así que cuando su bebé no esté durmiendo o tomando una siesta, la puede doblar y guardar o ponerla en otro cuarto para usarla después.

**Nota al capacitador:** los padres podrían preguntar sobre qué deben hacer si no tienen ninguna otra opción de dónde poner a dormir a su bebé. Quizá han agotado todas sus opciones para conseguir un espacio para dormir donado, podrían no tener los recursos para comprarlo o podrían estar viviendo con alguien que no tiene espacio. Puede decirles a los padres que si no hay otra opción, el mejor lugar para que duerma su bebé es en un tapete delgado o una cobija en un espacio limpio y despejado en el suelo.

Si no puede comprar una cuna portátil, hay otras formas de que usted encuentre un lugar seguro de dormir para su bebé. Las siguientes son algunas ideas:

1. si está embarazada y la gente le está preguntando que necesita para su bebé, pídale una cuna portátil.
2. cuando esté en el hospital, pregúnteles si saben de algún recurso para ayudarlo a obtener una cuna, un moisés o una cuna portátil.
3. considere preguntar en su iglesia o centro comunitario local si ayudan a las madres a comprar artículos necesarios para su bebé.
4. averigüe si hay algún grupo para mamás en su área. Verifique si ellas ayudan a otras mamás a comprar los artículos necesarios.

## Para los padres y los cuidadores: seguridad de las cunas

Puede obtener más información sobre la seguridad de las cunas, retiradas de cunas del mercado y otra información visitando <http://www.cpsc.gov/info/cribs/indexsp.html>

Las siguientes son algunas cosas a tomar en cuenta para la seguridad de las cunas:

1. no ponga cobijas sueltas en la cuna.
2. no ponga juguetes ni animales de peluche.
3. no ponga biberones ni vasos entrenadores en la cuna.
4. no ponga almohadillas protectoras para cunas.
5. no ponga dispositivos de posicionamiento.
6. no ponga cuerdas o cordones sueltos cerca de la cuna.
7. sólo un bebé por cuna, no debe dormir con los hermanos o hermanas.

Mire la imagen a continuación y anote lo que usted ve como prácticas de sueño no seguras.



La imagen mostrada aquí es de una cuna no segura. Éste no es un entorno de sueño seguro recomendado para su bebé.

Prácticas de sueño no seguras de la imagen de arriba:

---

---

---

---

Hay muchas formas de dormir juntos. Dormir juntos puede ocurrir sin planearse, cuando un cuidador está muy cansado y se duerme al estar cargando al bebé. Dormir juntos sin planearlo puede ser inseguro porque puede aumentar el riesgo de que al bebé lo aplasten o sofoquen. Planear dónde va a dormir el bebé reducirá el riesgo de SIDS.

Una forma de dormir juntos es compartir la cama. Hay riesgos así como beneficios, en compartir la cama. Todos los padres tienen el derecho a saber sobre los riesgos y beneficios de compartir la cama en caso de que elijan dormir con su bebé. Como capacitador, usted les ayudará a los padres a tomar decisiones informadas sobre qué es lo adecuado para su familia.

### Puntos a tratar:

¿cuáles son las razones porque los padres duermen con sus bebés?  
Entre otras:

- para estar cerca del bebé
- para dormir más
- para no tener que pararse durante la noche
- para dar el pecho
- no tienen cuna

### Las investigaciones han demostrado que:

- en todos los entornos de sueño, la mejor posición de dormir para un bebé es boca arriba.
- compartir el cuarto hace que baje el riesgo de SIDS.
- los expertos están de acuerdo que el lugar más seguro para dormir del bebé es en el cuarto de usted al alcance de la mano.
- las camas para adultos no están hechas para bebés.
- el uso de la ropa de cama blanda, las almohadas y las cobijas que pueden teparle la cabeza al bebé aumentan el riesgo de muerte en todo entorno de sueño.
- dormir con el bebé en un sofá representa un riesgo particularmente alto de muerte súbita e inesperada en la infancia.
- un bebé corre más riesgo de muerte súbita e inesperada si el bebé comparte la cama con personas aparte de los padres o el cuidador acostumbrado.
- el riesgo de SIDS aumenta cuando los bebés comparten la cama con cualquier persona que fuma cigarrillos. Las personas que fuman nunca deben compartir la cama con el bebé.
- compartir la cama con un adulto que está muy cansado, enfermo o que está tomando medicina que causa somnolencia puede representar un riesgo para el bebé.
- compartir la cama con un adulto que ha estado usando alcohol o drogas (legales o ilegales) puede representar un riesgo grave para el bebé.
- los padres pueden enfrentar cargos criminales si su bebé muere mientras ellos estaban bajo los efectos del alcohol o de una droga ilegal.

### Consejos para presentar esta sección:

1. Asegúrese de que los participantes entiendan la diferencia entre dormir juntos y compartir la cama. Puede dirigirlos a las definiciones en la página 7 o hacerle al grupo la pregunta abierta de lo que significan las palabras para confirmar su entendimiento.
2. Es importante no expresar algún prejuicio que usted pueda sentir sobre este tema. Su trabajo como capacitador es asegurarse de que los padres tengan la información más reciente al tomar ellos decisiones sobre la crianza de sus hijos.
3. algunos padres podrían decir que les gustaría tener una cuna pero no les alcanza el dinero para comprar una. Averigüe si su comunidad tiene algún recurso donde los padres podrían obtener una cuna a bajo costo.

## Para los padres y los cuidadores: ¿y qué tal si quiero compartir la cama con mi bebé?

El lugar más seguro para que el bebé duerma es en una cuna aprobada por ser segura, un moisés o una cuna portátil en el mismo cuarto que el padre, la madre o el cuidador. Las camas para adultos no están diseñadas para bebés y podrían significar un riesgo de que queden atrapados o se sofoquen accidentalmente. Pero si los padres deciden compartir una superficie para dormir (compartir la cama) con su bebé, se les ofrecen las siguientes precauciones.

- Ni los hermanos ni otros adultos aparte de los padres deben jamás dormir con un bebé.
- Eviten los espacios entre el colchón y la pared que pudieran atrapar a un bebé.

**Todas las siguientes cosas dificultan que el padre, la madre o el cuidador respondan al bebé.**

### **Nunca duerma con el bebé si usted:**

- es un fumador,
- ha estado tomando alcohol,
- ha estado usando drogas, incluidas las anfetaminas (estimulantes), la metanfetamina, la cocaína, el crack, el rohipnol, la heroína, la metadona, la LSD, el peyote, la marihuana (mala hierba/mota), el THC, la metadona, la morfina, el opio y otros. **NOTA:** padres -ustedes pueden enfrentar **cargos criminales** si su bebé muere mientras ustedes están bajo los efectos de las drogas.
- toma medicina que causa sueño. Entre estas pueden estar las medicinas que se venden sin receta como el Benadryl, el NyQuil, el Tylenol PM y el jarabe para la tos. También está incluida la medicina recetada, a menudo dada para ayudar a tratar con el dolor después del parto, que lleva una etiqueta de advertencia que “podría causar somnolencia” como la hidrocodona, la oxycodona, el flexeril y cualquiera que tenga codeína. Asegúrese de leer las etiquetas de advertencia de toda medicina que tome.
- está enfermo,
- está inusualmente cansado,
- está muy alterado, enojado o
- es obeso o tiene grave sobrepeso.
- nunca duerma con el bebé en un sofá, sillón reclinable, futón ni otro mueble similar.

En el tiempo boca abajo hay muchos beneficios para el bebé. En esta sección usted animará a los padres y los cuidadores a pasar el tiempo boca abajo con su bebé y explicará los beneficios del tiempo boca abajo.

### Puntos a tratar:

#### **P: ¿qué es el tiempo boca abajo?**

**R:** poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Durante el tiempo boca abajo, siempre debe estar un adulto con el bebé. ¡El tiempo boca abajo es tiempo para jugar!

#### **P: ¿y qué tal si a mi bebé no le gusta el tiempo boca abajo?**

**R:** a un bebé podría no gustarle el tiempo boca abajo al principio y podría tomarle tiempo para acostumbrarse pero es importante seguir intentando. La Academia Americana de Pediatría recomienda 30 minutos al día de tiempo boca abajo, pero esto se puede dividir en varias sesiones cortas, especialmente si al bebé no le gusta el tiempo boca abajo al principio. Aun si llora su bebé, siga intentando todos los días.

#### **P: ¿cómo puedo mantener seguro a mi bebé durante el tiempo boca abajo?**

**R:** quédese siempre con su bebé cuando él o ella esté en tiempo boca abajo. Es un momento ideal para hablarle, acostarse y jugar con su bebé en el suelo. Asegúrese de que el área donde ponga al bebé para el tiempo boca abajo esté segura, limpia, y libre de mascotas, artículos pequeños, lejos de los cables y los tomacorriente, y no cerca de los artículos que pueden caerle al bebé.

#### **P: ¿qué tiene que ver el tiempo boca abajo con el sueño seguro?**

**R:** muchas personas no ponen a su bebé a dormir boca arriba porque se preocupan de que se formen áreas planas en la cabeza del bebé. El tiempo boca abajo es una forma de prevenir las áreas planas y animarle a usted como padre, madre o cuidador a poner al bebé a dormir boca arriba.

#### **P: ¿es bueno el tiempo boca abajo para mi bebé?**

**R:** ¡Sí! El tiempo boca abajo es muy bueno para su bebé de varias maneras. Primero, le ayuda a él o ella a desarrollar fortaleza en los brazos, los hombros y el cuello. Esto es muy importante para lo que sigue -¡gatear! Además, el cerebro de su bebé se puede estimular al mirar las cosas a su alrededor desde el suelo. Hable con su bebé y enséñele a él o ella sus juguetes y libros mientras está en tiempo boca abajo. Los bebés aprenden cosas nuevas todos los días así que háblele y juegue con su bebé. Le ayudará a aprender a él o ella.

**Pregunte si la clase tiene alguna pregunta sobre el tiempo boca abajo.**

### Consejos para el capacitador

Considere preguntarle a la clase que piensen en “¿cuáles son algunas de las cosas que pueden hacer con su bebé durante el tiempo boca abajo para convertirlo en tiempo para jugar?”

En las ideas se incluyen: cantar, hacer caras, enseñarle un juguete al bebé, señalar las cosas en el cuarto, escuchar música



## Para los padres y los cuidadores: preguntas y respuestas sobre el tiempo boca abajo

**P: ¿qué es el tiempo boca abajo?**

**R:** poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Durante el tiempo boca abajo, siempre debe estar un adulto con el bebé. ¡El tiempo boca abajo es tiempo para jugar!

**P: ¿y qué tal si a mi bebé no le gusta el tiempo boca abajo?**

**R:** a un bebé podría no gustarle el tiempo boca abajo al principio y podría tomarle tiempo para acostumbrarse pero es importante seguir intentando. La Academia Americana de Pediatría recomienda 30 minutos al día de tiempo boca abajo, pero esto se puede dividir en varias sesiones cortas, especialmente si al bebé no le gusta el tiempo boca abajo al principio. Aun si llora su bebé, siga intentando todos los días.



**P: ¿cómo puedo mantener seguro a mi bebé durante el tiempo boca abajo?**

**R:** quédese siempre con su bebé cuando él o ella esté en tiempo boca abajo. Es un momento ideal para hablarle, acostarse y jugar con su bebé en el suelo. Asegúrese de que el área donde ponga al bebé para el tiempo boca abajo esté segura, limpia, y libre de mascotas, artículos pequeños, lejos de los cables y los tomacorriente, y no cerca de los artículos que pueden caerle al bebé.

**P: ¿qué tiene que ver el tiempo boca abajo con el sueño seguro?**

**R:** muchas personas no ponen a su bebé a dormir boca arriba porque se preocupan de que se formen áreas planas en la cabeza del bebé. El tiempo boca abajo es una forma de prevenir las áreas planas y animarle a usted como padre, madre o cuidador a poner al bebé a dormir boca arriba.

**P: ¿es bueno el tiempo boca abajo para mi bebé?**

**R:** ¡Sí! El tiempo boca abajo es muy bueno para su bebé de varias maneras. Primero, le ayuda a él o ella a desarrollar fortaleza en los brazos, los hombros y el cuello. Esto es muy importante para lo que sigue -¡gatear! Además, el cerebro de su bebé se puede estimular al mirar las cosas a su alrededor desde el suelo. Hable con su bebé y enséñele a él o ella sus juguetes y libros mientras está en tiempo boca abajo. Los bebés aprenden cosas nuevas todos los días así que háblele y juegue con su bebé. Le ayudará a aprender a él o ella.



## RECURSOS para los padres y los cuidadores

**Ayuda para encontrar una cuna:** llame al 2-1-1 o al 1-877-541-7905 desde un teléfono celular. Considere pedir ayuda en una iglesia o centro comunitario si no puede encontrar algo en su área.

**Ayuda para encontrar atención de salud para su niño o bebé:** llame al 2-1-1 o desde un teléfono celular llame al 1-877-541-7905. El personal capacitado que está familiarizado con los recursos locales le puede ayudar.

**Ayuda con problemas de dar el pecho:** puede obtener información gratis y derivaciones en la Línea estatal directa de apoyo para la lactancia de Texas: 1(800) 514-6667.

**Ayuda con la depresión posparto:** Apoyo Internacional de Posparto tiene una línea directa que puede llamar al 1-800-944-4PPD o visitar <http://postpartum.net/> (contenido sólo en inglés) para obtener más información o encontrar recursos locales

**Ayuda para dejar de fumar:** comuníquese con la Línea para Dejar el Tabaco de la Sociedad Americana del Cáncer para obtener servicios de consejería gratuitos y confidenciales, apoyo e información: **1-877-937-7848, TTY (teletipo): 1-866-228-4327.** También puede visitar [www.yesquit.com/espanol.php](http://www.yesquit.com/espanol.php)

**Ayuda para encontrar un ventilador en el verano:** llame al 2-1-1 o desde un teléfono celular llame al 1-877-541-7905. Le pueden dar información sobre programas de donación de ventiladores de casa alrededor del estado.

**Encontrará otra información para los padres,** sobre cómo enfrentar el llanto, la seguridad del asiento de coche y cómo elegir un proveedor de cuidado infantil, en: [http://www.dshs.state.tx.us/mch/pdf/info\\_for\\_parents\\_spanish.pdf](http://www.dshs.state.tx.us/mch/pdf/info_for_parents_spanish.pdf)

### ¿Está durmiendo seguro mi bebé?

#### Una lista de control para los padres

- Siempre pongo a mi bebé a dormir boca arriba.
- No fumo cerca de mi bebé ni dejo que otras personas fumen cerca de mi bebé.
- Mi bebé duerme en una cuna, una cuna portátil, un moisés o una superficie segura para dormir.
- El colchón o superficie para dormir de mi bebé es firme y no tiene sábanas sueltas, cobijas, juguetes, almohadillas protectoras, almohadas, dispositivos de posicionamiento ni otros artículos.
- La superficie para dormir de mi bebé está en el mismo cuarto que la mía.
- El cuarto donde duerme mi bebé se mantiene fresco y cómodo.
- No pongo a dormir a mi bebé con demasiada ropa ni tapado con cobijas.
- He hablado con la guardería de mi bebé y con otros familiares que le cuidan para que siempre pongan a mi bebé a dormir boca arriba.



Puede ser difícil, especialmente para los padres nuevos, primerizos y jóvenes, ser asertivos sobre lo que ellos quieren para su bebé. Ellos podrían estar recibiendo consejos de sus amigos, los doctores, sus padres, el internet, los medios de comunicación, etc. En esta parte final de la capacitación, usted querrá dejarlos con un mensaje de empoderamiento. Hágales saber que depende de ellos asegurarse de que su bebé esté seguro y protegido.

### **Cómo hablar con los abuelos**

**Puntos a tratar:** si hay abuelos presentes en el salón de clase, diríjase a ellos haciéndoles saber que son ejemplos a seguir muy importantes en la vida de su hijo o hija. Hágales saber que usted entiende que algo de lo que han escuchado hoy podría ser contrario a la manera que criaron ellos a sus hijos. Y la cosa de ser padre o madre es que siempre queremos algo mejor para nuestros hijos de lo que nosotros tuvimos al crecer. Todos hacemos lo mejor que podemos con lo que tenemos como padres. Las herramientas que les proveemos aquí en esta capacitación son sólo sugerencias sobre cómo pueden ustedes hacer las cosas mejores y más seguras para sus hijos/nietos.

Con los padres y los cuidadores en el salón, dígales que es importante que ellos hablen con los abuelos para explicarles qué es el sueño seguro y porque es importante. Entre las formas que puede empezar la conversación están:

- considere compartir la lista de control con los abuelos o con el cuidador.
- lleve a los abuelos a la consulta con el doctor y pregúntele al doctor sobre el sueño seguro mientras están los abuelos en el cuarto.
- muéstreles a los abuelos el folleto “El sueño seguro para mi nieto”.

Recuérdle a la clase que como padres, abuelos y cuidadores, es su responsabilidad mantener seguro a su bebé/nieto. El sueño seguro es una gran parte de la seguridad del bebé, especialmente en el primer año de vida.

### **Cómo hablar con el personal de la guardería de su hijo**

**Puntos a tratar:** en primer lugar, recuerde que su proveedor de guardería trabaja para usted. Les está pagando para que cuiden bien a su hijo mientras usted está en el trabajo o la escuela. Está bien y es su derecho hacer preguntas y verificar qué tal está su bebé. Cuando vaya a visitar guarderías o si ya tiene una, considere hacer algunas de las siguientes preguntas:

- ¿le requiere al personal recibir capacitación sobre el sueño seguro y la prevención del SIDS?
- tiene una política sobre poner a los bebés a dormir boca arriba?
- ¿qué hace para asegurar la seguridad de las cunas?

Asegúrese de decirle al proveedor de guardería que usted quiere que pongan a su hijo a dormir boca arriba cada vez. Incluso puede pedir que lo documenten en su expediente.

### **Consejos para el capacitador**

1. Interacción: podría empezar esta parte de la capacitación preguntándoles a los padres y los cuidadores si tienen alguna duda sobre hablarle del sueño seguro a toda persona que podría cuidar a su bebé.

2. Idea para una actividad: dependiendo del tamaño del grupo, podría dividirlo en pequeños grupos y darle una categoría a cada grupo, como los padres primerizos, los abuelos, los proveedores de guardería y las niñeras adolescentes. Pídale al grupo a lanzar y comentar ideas sobre formas de empezar una conversación sobre el sueño seguro con cada uno de estos grupos.

**Para los padres:** “¿hablaron con ustedes sobre el SIDS en el hospital?”

**Para los abuelos:** “**hay tantas cosas que han cambiado sobre el cuidado de bebés.** ¿Sabían que se supone que debemos poner a los bebés a dormir boca arriba?”

**Para los proveedores de guardería:** “¿ha recibido algún material o capacitación sobre el SIDS?”

**Para las niñeras y familiares:** “¿has oído hablar del SIDS?”

Al pasar por cada grupo y oír las ideas de las personas sobre cómo empezar las conversaciones, puede repasar sus puntos de discusión con ellos.

### **Cómo hablar con otros familiares, las niñeras, etc.**

**Puntos a tratar:** es importante que los familiares, las niñeras y cualquier otra persona en su vida a la que usted podría pedirle que cuide a su hijo sepa de las prácticas del sueño seguro. Una forma de plantear el tema es mostrarles la lista de control del sueño seguro y decirles que usted quiere asegurarse de que ellos estén siguiendo todas esas sugerencias cuando pongan a dormir a su bebé. Si preguntan por qué, dígales lo que usted ha aprendido sobre formas de reducir el riesgo de que su bebé muera inesperadamente.

### **Cómo hablar con otros padres que son conocidos suyos**

**Puntos a tratar:** ahora que ustedes han aprendido mucho sobre el sueño seguro para su bebé, pueden compartir este conocimiento con otros padres de recién nacidos o mujeres embarazadas que conozcan. Los padres a menudo recurren el uno al otro buscando consejos y ésta es una forma en que usted puede posiblemente salvar una vida. Al educar a sus amigos y otras personas sobre la forma más segura de poner a dormir a sus bebés, puede saber que está haciendo todo lo posible para mantener a sus bebé y los bebés en su comunidad salvos y sanos.



## **Para los padres: cómo hablar con los familiares y los cuidadores sobre el sueño seguro para su bebé**

### **Recuerde que:**

- como padre o madre, usted tiene el trabajo importante de decidir lo que es mejor para su bebé, aun si eso significa tener conversaciones incómodas con los familiares o los cuidadores sobre cómo quiere usted que cuiden a su bebé.
- tras esta capacitación, tendrá la información más reciente sobre las prácticas del sueño seguro.

### **¿Por qué es importante hablar con los familiares y los cuidadores?**

- 1 de cada 5 muertes por SIDS ocurren cuando el bebé está bajo el cuidado de alguien aparte del padre o la madre.
- Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mucho mayor riesgo (19 veces más riesgo) de SIDS cuando los ponen a dormir boca abajo.

### **Cómo hablar con los cuidadores sobre el sueño seguro:**

Para los abuelos:

“sabían que se supone que debemos poner a los bebés a dormir boca arriba?”

“Asistí a una clase sobre cómo mantener seguro a mi bebé al dormir. Me enseñaron que poner al bebé a dormir boca arriba es la forma más segura. Quiero lo mejor para mi bebé”.

“Necesito su apoyo y ayuda para hacer lo que es mejor para mi bebé y ponerle a dormir boca arriba es lo mejor”.

Para los proveedores de guardería:

“¿ha sido capacitado sobre las prácticas del sueño seguro?”

“¿Tiene una política sobre poner a los bebés a dormir boca arriba?”

Para la niñera:

“¿sabes sobre lo que puedes hacer para mantener a mi bebé seguro al dormir mientras tú le estás cuidando?”

“Mi bebé está acostumbrado(a) a dormir boca arriba, por favor pon a mi bebé a dormir boca arriba cada vez”.

Comparta la lista de control del sueño seguro con los cuidadores.

**¡Depende de usted asegurarse de que su bebé esté seguro y protegido!**

## -----FIN DE LA CAPACITACIÓN-----

En este momento, empiece a distribuir las evaluaciones y pida que la clase las rellenen y se las devuelvan. Dígalos que usaremos sus impresiones para determinar si la clase les fue útil y si debemos continuar promoviendo la capacitación y usándola en la comunidad.

Deles las gracias por su tiempo y asegúrese de obtener las evaluaciones antes de que salgan de la clase. Si hubo alguna pregunta que no pudo contestar, asegúrese de obtener los datos de contacto de las personas con las que se tiene que comunicar una vez que tenga una respuesta.



## **Para el capacitador: cómo promover su capacitación**

- ¿Cómo atraerá a los padres a asistir a su sesión?
- ¿Qué apoyo necesita para tener éxito?
- ¿Tiene consejos o trucos que quiera compartir con su grupo de colegas/cocapacitadores?

## **Cómo transmitir un PSA por radio**

Muchas emisoras de radio tienen información en sus sitios web sobre cómo transmitir un anuncio de servicio público. Empiece por aprender cuáles emisoras de radio están en su área. Explore sus sitios web o haga una llamada telefónica y pida hablar con alguien sobre cómo transmitir un PSA.

Las siguientes son algunas cosas a tomar en cuenta sobre los PSA por radio:

1. necesitará hacerle llegar la redacción a su persona de contacto en la emisora de radio varias semanas antes de las fechas que quiera hacer alguna promoción.
2. lo más probable es que usted no será la persona que leerá el PSA. La emisora de radio usa a su propio personal para leer y grabarlos antes de transmitirlos.
3. la mayoría de emisoras de radio pondrá un límite de tiempo a la transmisión de su PSA (normalmente son varias semanas). Así que asegúrese de espaciar sus esfuerzos promocionales para que gran parte de su audiencia capte el mensaje que quiere transmitir con todos sus esfuerzos combinados.

## **Muestras de anuncios de servicio público (PSA) por radio**

PSA por radio de 30 segundos

Los bebés necesitan espacio para respirar mientras duermen. ¿Sabía usted que la forma más segura de dormir para el bebé es solo, boca arriba y en una cuna? Al seguir estos pasos, ayudará a asegurar que su bebé está durmiendo seguro y reducirá el riesgo de SIDS o síndrome de muerte súbita infantil. Para obtener más información sobre cómo asegurarse de que su bebé está durmiendo seguro, llame al (ponga el número telefónico de su organización) o visite (ponga el sitio web de su organización u otros datos de contacto)

Esto ha sido un servicio público de esta emisora y el/la (ponga el nombre de su organización aquí)

PSA por radio de 15 segundos

Reduzca el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil o SIDS poniendo a su bebé a dormir solo, boca arriba y en una cuna. Para obtener más información sobre SIDS, llame al (ponga el número telefónico de su organización) o visite (ponga el sitio web de su organización u otros datos de contacto)

Esto ha sido un servicio público de esta emisora y el/la (ponga el nombre de su organización aquí)

## **Otras cosas a considerar**

Algunas áreas tienen emisoras de televisión comunitarias locales que anuncian eventos comunitarios y hacen anuncios de servicio público por televisión. Vuelva a usar la web para averiguar el proceso de la emisora para listar un PSA o haga una llamada telefónica y pida hablar con alguien sobre cómo transmitir un PSA.

Asegúrese de tener puntos de discusión preparados cuando se comunique con las emisoras de televisión o radio sobre los PSA. Hágales saber que es importante compartir esta información con la comunidad y que coincide con sus esfuerzos de presentar capacitaciones para padres y cuidadores para hablar con la gente sobre el sueño seguro.

## **Comunicado a los medios de comunicación con muestra**

Otra forma que puede considerar para correr la voz sobre su capacitación y educar a la comunidad sobre el sueño seguro es emitir un comunicado de su agencia a los medios de comunicación. Antes de emitir un comunicado a los medios de comunicación, asegúrese de pensar sobre los tipos de preguntas que los periodistas u otras personas podrían hacerle y considere cómo respondería usted.

Colóquese como una fuente fiable de información y forje una buena relación con los periodistas y otras personas de los medios de comunicación con los que quizás quiera trabajar. Quizás querrá considerar preparar un resumen de los puntos de discusión en caso de que reciba alguna llamada de seguimiento relacionada con su comunicación a los medios de comunicación. A continuación está una muestra de la comunicación a los medios de comunicación.

---

**Comunicado urgente**  
disponible

**Contacto:** (nombre de la persona en su organización que está para contestar preguntas. Incluya el número telefónico).

**(Nombre de su organización)**

## **Tomando la delantera de los esfuerzos locales de reducir el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil**

El/La (ponga el nombre de la organización) ha empezado una campaña de educación comunitaria para ayudar a los padres y otros cuidadores a reducir el alto índice de muerte por el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) en la comunidad. En total, el SIDS es la causa principal de muerte en todos los bebés menores de 1 año de edad. El SIDS también afecta a los bebés afroamericanos dos veces más frecuentemente que a los bebés blancos.

Las investigaciones han mostrado que poner a los bebés a dormir solos, boca arriba y en una cuna reduce dramáticamente el índice de SIDS.

“El SIDS es un problema comunitario. Debemos aunar esfuerzos para ayudar a educarnos el uno al otro sobre los pasos que podemos tomar para reducir el número de bebés que morirán de este síndrome” dijo (ponga el nombre del vocero) del/de la (ponga el nombre de la organización). Esta campaña está diseñada para reunir a los padres, los abuelos, los cuidadores y toda persona a quien le preocupa la salud de los bebés.

Este esfuerzo es parte de los esfuerzos de sueño seguro. Los bebés necesitan espacio para respirar patrocinados por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas y el Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas. El/La (nombre de su organización) está colaborando con estas agencias estatales para reducir el riesgo de SIDS de los bebés en esta comunidad. Si le interesa unirse a este esfuerzo basado en la comunidad, comuníquese con (ponga el nombre a contactar y el número telefónico).

---

### **Muestra de volante**

Los volantes son una buena forma de darle información sobre su capacitación a las personas. Considere poner volantes en las iglesias, los centros comunitarios, los quioscos o los centros de correo postal de los complejos de apartamentos, los salones de belleza y las peluquerías, y pregunte en los hospitales si puede ponerlos en los departamentos de emergencia, los consultorios pediátricos o consultorios de ginecología y obstetricia, los negocios, las clases de crianza de hijos, las guarderías y los centros para personas de la tercera edad, entre otros. A continuación está una muestra de volante que puede usar para anunciar su clase. A continuación está una muestra de volante educativo que puede usar para informar a las personas sobre su taller.

---

## Cómo reducir el síndrome de muerte súbita infantil (SIDS) en nuestra comunidad

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de SIDS en nuestra comunidad. Venga a este importante taller para aprender formas de ayudar a proteger a su bebé o un bebé que le importa a usted.

Aprenderá sobre el sueño seguro y tendrá la oportunidad de hablar con otros padres, abuelos y cuidadores. Se le darán herramientas para llevar a casa o compartir con otras personas. ¡Se regalarán mamelucos e imanes!



**Quién debe asistir:** los padres, los futuros padres, los abuelos, las tías, los tíos, las niñeras, los proveedores de cuidado infantil y toda persona que cuida y a quien le importan los bebés

**Cuándo:**

**Dónde:**

**Hora:**

**Para obtener más información, comuníquese con:**





## Ponga a los bebés a dormir sin peligro

### ¿Por qué es importante poner a los bebés a dormir sin peligro?

- El poner a los bebés en una posición para dormir sin peligro es importante para reducir el riesgo del Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) o “la muerte en la cuna”. Cuando un bebé, generalmente entre 1 y 12 meses de edad fallece repentinamente sin una causa de muerte clara, a menudo se atribuye la muerte al Síndrome de muerte infantil súbita.
- Entre los bebés de 1 a 12 meses de edad, la mayor parte fallece a consecuencia de SIDS que de cualquier otra causa. También se refiere al SIDS como “la muerte en la cuna” pero las cunas no causan el SIDS.

### ¿Cuál es la mejor manera de poner a los bebés a dormir para reducir el riesgo de SIDS?

- Los bebés que duermen o toman siesta boca arriba tienen muchas menores posibilidades de fallecer debido a SIDS o “la muerte en la cuna”.
- El lugar más seguro para poner a los bebés a dormir o tomar siesta es adentro de una cuna o sobre una superficie para dormir firme, la cual se cubre con una sábana ajustable. El lugar donde el bebé duerme o toma siesta no debe tener juguetes, almohadas u otros objetos suaves que podrían acercarse a la cara del bebé.
- Todos que cuidan a los bebés—como los abuelos, amigos y niñeras—deben informarse de cómo poner a los bebés a dormir sin peligro. Los padres deben compartir esta información con todas las personas que cuiden a su bebé.
- Los bebés pueden llegar a tener demasiado calor mientras duermen, y esto puede aumentar su riesgo de SIDS. El poner a los bebés a dormir con ropa ligera y en un cuarto a una temperatura que le sea cómoda a usted es lo más seguro.
- Los bebés crecen mejor cuando no están expuestos al humo de tabaco. Los bebés que están cerca a las personas que fuman tienen un mayor riesgo para el SIDS. Es mejor asegurar que los bebés están en una zona “sin humo” en casa, fuera de su casa y en los coches.

### Si quiere informarse más acerca de cómo poner a su bebé a dormir sin peligro, comuníquese con el:

Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas  
<http://www.dshs.state.tx.us/mch>

Departamento de Servicios Para la Familia y de Protección de Texas  
<http://www.dfps.state.tx.us>

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano  
<http://www.nichd.nih.gov/sids/>

#### Recursos:

Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano.  
Campaña “A dormir boca arriba” de 2005.  
Disponible en: <http://www.nichd.nih.gov/SIDS>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.  
Síndrome de muerte infantil súbita 2007.  
Disponible en: <http://www.cdc.gov/SIDS/index.htm>





## **Muestra para un periódico**

Cuando escriba un artículo para un periódico, hay algunas cosas a tomar en cuenta. Puede escribir un artículo de opinión, en cuyo caso usted escribe su opinión y la única orientación que se puede ofrecer es que al escribir sobre el sueño seguro, evite palabras controvertidas como 'dormir juntos'. Manténgase lo más neutral posible y hable sobre el 'sueño seguro' y por qué es importante que los padres y los cuidadores se informen sobre dicho tema. Sea breve y vaya al grano.

Los mismos puntos son relevantes cuando se trata de un artículo en alguna sección del periódico. Generalmente se recomienda que ponga toda la información importante en el primer párrafo del artículo (quién, qué, dónde, cuándo, por qué y cómo). Se puede incluir la información explicativa y otros detalles. La idea es que si las personas sólo leen el primer párrafo, deben tener toda la información necesaria para actuar con respecto a lo que usted quiere que hagan. A continuación está una muestra.

---

### **Cómo mantener seguros a los bebés al dormir (o algún otro título memorable)**

**Por: ponga el nombre del autor**

Los padres, los abuelos, los cuidadores y toda persona a quien le preocupa la prevención del síndrome de muerte súbita infantil (o SIDS) están invitados a un taller corto el (FECHA y HORA) en (LUGAR). Dado que el SIDS es la causa principal de muerte en los bebés menores de un año de edad, el/la (PONGA EL NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN) está patrocinando este taller para tratar de reducir el número de bebés que mueren en nuestra comunidad. Comuníquese con (PONGA EL NOMBRE Y EL NÚMERO) para obtener más información o para inscribirse. (Si su organización va a proveer refrigerios, comida u otros incentivos, dígalos aquí)

En el condado de (Nombre del condado) hay (# de datos) muertes por SIDS cada año. Muchas de estas muertes se pueden prevenir al asegurarse de que el bebé tenga un entorno de sueño seguro. En el estado de Texas y en el país en total, los bebés afroamericanos están muriendo de SIDS al doble de la tasa de los bebés blancos. "Es esencial que nosotros como comunidad aunemos esfuerzos para aprender sobre lo que podemos hacer para mantener seguros a nuestros bebés mientras duermen" dijo (ponga el nombre del vocero de su organización).

Entre los factores clave del sueño seguro está poner al bebé a dormir boca arriba. Asegúrese de que el bebé duerma solo y no con los hermanos ni con los padres, y en una cuna, un moisés o una cuna portátil. Además, no fume alrededor del bebé ni deje que otras personas fumen a su alrededor. La capacitación fue creada por el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas y el Departamento de Servicios Familiares y de Protección de Texas.



# Folletos



**Para los padres, los cuidadores y la comunidad**  
**¿Qué necesito saber sobre el sueño seguro para el bebé?**

<b>Palabras clave</b>	<b>Lo que significa</b>
<b>Muerte infantil súbita e inesperada (también conocida como SUID)</b>	Es una palabra global que describe a todas las muertes infantiles que ocurren súbita e inesperadamente. La manera y la causa de muerte no están claras antes de realizarse una investigación.
<b>Síndrome de muerte súbita infantil (también conocido como SIDS)</b>	Esta es la palabra más comúnmente usada para las muertes infantiles. Se refiere a la muerte súbita de un bebé menor de un año de edad que no se puede explicar después de realizarse una investigación rigurosa. En ésta se incluye la autopsia completa, la inspección de la escena de la muerte y la revisión del historial médico.
<b>Dormir juntos</b>	Dormir juntos es la práctica de que un padre, madre o cuidador duerma muy cerca de un bebé en el mismo cuarto. Esto podría referirse a tener una cuna, un moisés, una cuna tipo “co-sleeper”, un colchón o una cama infantil en el cuarto del adulto para que el niño duerma solo, o podría significar que el bebé comparte la cama.
<b>Compartir la cama</b>	Cuando el bebé comparte una superficie para dormir (una cama para adultos, un sofá, un sillón reclinable u otra superficie usada para dormir) con el padre o la madre, otro niño u otro cuidador adulto.
<b>Tiempo boca abajo</b>	Poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Nunca se debe dejar solos a los bebés, especialmente durante el tiempo boca abajo.

## **Para los padres, los cuidadores y la comunidad: mitos y realidades sobre el sueño seguro**

Encierre en un círculo la palabra “Mito” si cree que la afirmación no es verdadera, o encierre en un círculo la palabra “Realidad” si cree que la afirmación es verdadera.

Mito Realidad Si pongo a mi bebé a dormir boca arriba, se puede ahogar.

Mito Realidad Hay cosas que puedo hacer para reducir el riesgo de mi bebé de la muerte infantil súbita e inesperada.

Mito Realidad Las inmunizaciones pueden causar el SIDS.

Mito Realidad Toma tiempo para que un bebé aprenda a dormir profundamente al estar boca arriba.

Mito Realidad Poner a mi bebé a dormir boca arriba causará que se le aplane la cabeza.

Mito Realidad Fumar durante el embarazo puede aumentar el riesgo de la muerte infantil súbita e inesperada.

Mito Realidad Los bebés no mueren en las cunas.

¿Le sorprendió alguno de estos?

¿Tienen alguna pregunta sobre por qué algo se considera un mito o una realidad?

## Para los padres y los cuidadores: cómo mantener seguro a su bebé mientras duerme



**Dormir boca arriba:** asegúrese de que siempre se ponga al bebé a dormir boca arriba. Avíseles a los abuelos, a las niñeras y a la guardería que usted quiere que a su bebé sólo lo pongan a dormir boca arriba.



**La temperatura:** asegúrese de mantener la temperatura del cuarto cómoda para usted, de 70 a 72 grados es mejor. No deje que su bebé se caliente demasiado. No le tape la cabeza al bebé mientras duerme ya que ese es el lugar principal por donde el cuerpo de su bebé despiden calor. Quizás quiera dejar un ventilador encendido en el cuarto donde duerme su bebé para evitar que se caliente demasiado.



**Superficie para dormir aparte:** el mejor lugar para que el bebé duerma es en una superficie para dormir aparte en el mismo cuarto donde duermen los padres.



**Proveedor de cuidado no acostumbrado:** dígales a los abuelos, a las niñeras y a la guardería que usted quiere que a su bebé lo pongan a dormir y a tomar la siesta boca arriba. Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mucho mayor riesgo de SIDS cuando los ponen boca abajo a dormir.

**Dar el pecho:** los estudios muestran que es menos probable que se les haya dado el pecho a los bebés que mueren de SIDS. Dar el pecho asegura que su bebé estará lo más sano posible.



**Fumar:** nunca debe fumar cerca de su bebé ni cuando está embarazada. No deje que otras personas fumen cerca de su bebé. Fumar cerca de su bebé aumenta la posibilidad de que su bebé desarrolle alergias, asma y otras enfermedades respiratorias. También hace que aumente el riesgo de él o ella de SIDS.

## Para los padres y los cuidadores: seguridad de las cunas

Puede obtener más información sobre la seguridad de las cunas, retiradas de cunas del mercado y otra información visitando <http://www.cpsc.gov/info/cribs/indexsp.html>

Las siguientes son algunas cosas a tomar en cuenta para la seguridad de las cunas:

1. no ponga cobijas sueltas en la cuna.
2. no ponga juguetes ni animales de peluche.
3. no ponga biberones ni vasos entrenadores en la cuna.
4. no ponga almohadillas protectoras para cunas.
5. no ponga dispositivos de posicionamiento.
6. no ponga cuerdas o cordones sueltos cerca de la cuna.
7. sólo un bebé por cuna, no debe dormir con los hermanos o hermanas.

Mire la imagen a continuación y anote lo que usted ve como prácticas de sueño no seguras.



La imagen mostrada aquí es de una cuna no segura. Éste no es un entorno de sueño seguro recomendado para su bebé.

Prácticas de sueño no seguras de la imagen de arriba:

---

---

---

---



## Para los padres y los cuidadores: ¿y qué tal si quiero compartir la cama con mi bebé?

El lugar más seguro para que el bebé duerma es en una cuna aprobada por ser segura, un moisés o una cuna portátil en el mismo cuarto que el padre, la madre o el cuidador. Las camas para adultos no están diseñadas para bebés y podrían significar un riesgo de que queden atrapados o se sofoquen accidentalmente. Pero si los padres deciden compartir una superficie para dormir (compartir la cama) con su bebé, se les ofrecen las siguientes precauciones.

- Ni los hermanos ni otros adultos aparte de los padres deben jamás dormir con un bebé.
- Eviten los espacios entre el colchón y la pared que pudieran atrapar a un bebé.

**Todas las siguientes cosas dificultan que el padre, la madre o el cuidador respondan al bebé.**

### **Nunca duerma con el bebé si usted:**

- es un fumador,
- ha estado tomando alcohol,
- ha estado usando drogas, incluidas las anfetaminas (estimulantes), la metanfetamina, la cocaína, el crack, el rohipnol, la heroína, la metadona, la LSD, el peyote, la marihuana (mala hierba/mota), el THC, la metadona, la morfina, el opio y otros. **NOTA:** padres -ustedes pueden enfrentar **cargos criminales** si su bebé muere mientras ustedes están bajo los efectos de las drogas.
- toma medicina que causa sueño. Entre estas pueden estar las medicinas que se venden sin receta como el Benadryl, el NyQuil, el Tylenol PM y el jarabe para la tos. También está incluida la medicina recetada, a menudo dada para ayudar a tratar con el dolor después del parto, que lleva una etiqueta de advertencia que “podría causar somnolencia” como la hidrocodona, la oxicodona, el flexeril y cualquiera que tenga codeína. Asegúrese de leer las etiquetas de advertencia de toda medicina que tome.
- está enfermo,
- está inusualmente cansado,
- está muy alterado, enojado o
- es obeso o tiene grave sobrepeso.
- nunca duerma con el bebé en un sofá, sillón reclinable, futón ni otro mueble similar.

## Para los padres y los cuidadores: preguntas y respuestas sobre el tiempo boca abajo

**P: ¿qué es el tiempo boca abajo?**

**R:** poner a su bebé boca abajo en el suelo mientras él o ella está despierto(a). Durante el tiempo boca abajo, siempre debe estar un adulto con el bebé. ¡El tiempo boca abajo es tiempo para jugar!

**P: ¿y qué tal si a mi bebé no le gusta el tiempo boca abajo?**

**R:** a un bebé podría no gustarle el tiempo boca abajo al principio y podría tomarle tiempo para acostumbrarse pero es importante seguir intentando. La Academia Americana de Pediatría recomienda 30 minutos al día de tiempo boca abajo, pero esto se puede dividir en varias sesiones cortas, especialmente si al bebé no le gusta el tiempo boca abajo al principio. Aun si llora su bebé, siga intentando todos los días.



**P: ¿cómo puedo mantener seguro a mi bebé durante el tiempo boca abajo?**

**R:** quédese siempre con su bebé cuando él o ella esté en tiempo boca abajo. Es un momento ideal para hablarle, acostarse y jugar con su bebé en el suelo. Asegúrese de que el área donde ponga al bebé para el tiempo boca abajo esté segura, limpia, y libre de mascotas, artículos pequeños, lejos de los cables y los tomacorriente, y no cerca de los artículos que pueden caerle al bebé.

**P: ¿qué tiene que ver el tiempo boca abajo con el sueño seguro?**

**R:** muchas personas no ponen a su bebé a dormir boca arriba porque se preocupan de que se formen áreas planas en la cabeza del bebé. El tiempo boca abajo es una forma de prevenir las áreas planas y animarle a usted como padre, madre o cuidador a poner al bebé a dormir boca arriba.

**P: ¿es bueno el tiempo boca abajo para mi bebé?**

**R:** ¡Sí! El tiempo boca abajo es muy bueno para su bebé de varias maneras. Primero, le ayuda a él o ella a desarrollar fortaleza en los brazos, los hombros y el cuello. Esto es muy importante para lo que sigue -¡gatear! Además, el cerebro de su bebé se puede estimular al mirar las cosas a su alrededor desde el suelo. Hable con su bebé y enséñele a él o ella sus juguetes y libros mientras está en tiempo boca abajo. Los bebés aprenden cosas nuevas todos los días así que háblele y juegue con su bebé. Le ayudará a aprender a él o ella.



## RECURSOS para los padres y los cuidadores

**Ayuda para encontrar una cuna:** llame al 2-1-1 o al 1-877-541-7905 desde un teléfono celular. Considere pedir ayuda en una iglesia o centro comunitario si no puede encontrar algo en su área.

**Ayuda para encontrar atención de salud para su niño o bebé:** llame al 2-1-1 o desde un teléfono celular llame al 1-877-541-7905. El personal capacitado que está familiarizado con los recursos locales le puede ayudar.

**Ayuda con problemas de dar el pecho:** puede obtener información gratis y derivaciones en la Línea estatal directa de apoyo para la lactancia de Texas: 1(800) 514-6667.

**Ayuda con la depresión posparto:** Apoyo Internacional de Posparto tiene una línea directa que puede llamar al 1-800-944-4PPD o visitar <http://postpartum.net/> (contenido sólo en inglés) para obtener más información o encontrar recursos locales

**Ayuda para dejar de fumar:** comuníquese con la Línea para Dejar el Tabaco de la Sociedad Americana del Cáncer para obtener servicios de consejería gratuitos y confidenciales, apoyo e información: **1-877-937-7848, TTY (teletipo): 1-866-228-4327.** También puede visitar [www.yesquit.com/espanol.php](http://www.yesquit.com/espanol.php)

**Ayuda para encontrar un ventilador en el verano:** llame al 2-1-1 o desde un teléfono celular llame al 1-877-541-7905. Le pueden dar información sobre programas de donación de ventiladores de casa alrededor del estado.

**Encontrará otra información para los padres,** sobre cómo enfrentar el llanto, la seguridad del asiento de coche y cómo elegir un proveedor de cuidado infantil, en: [http://www.dshs.state.tx.us/mch/pdf/info\\_for\\_parents\\_spanish.pdf](http://www.dshs.state.tx.us/mch/pdf/info_for_parents_spanish.pdf)

### ¿Está durmiendo seguro mi bebé?

#### Una lista de control para los padres

- Siempre pongo a mi bebé a dormir boca arriba.
- No fumo cerca de mi bebé ni dejo que otras personas fumen cerca de mi bebé.
- Mi bebé duerme en una cuna, una cuna portátil, un moisés o una superficie segura para dormir.
- El colchón o superficie para dormir de mi bebé es firme y no tiene sábanas sueltas, cobijas, juguetes, almohadillas protectoras, almohadas, dispositivos de posicionamiento ni otros artículos.
- La superficie para dormir de mi bebé está en el mismo cuarto que la mía.
- El cuarto donde duerme mi bebé se mantiene fresco y cómodo.
- No pongo a dormir a mi bebé con demasiada ropa ni tapado con cobijas.
- He hablado con la guardería de mi bebé y con otros familiares que le cuidan para que siempre pongan a mi bebé a dormir boca arriba.

## **Para los padres: cómo hablar con los familiares y los cuidadores sobre el sueño seguro para su bebé**

### **Recuerde que:**

- como padre o madre, usted tiene el trabajo importante de decidir lo que es mejor para su bebé, aun si eso significa tener conversaciones incómodas con los familiares o los cuidadores sobre cómo quiere usted que cuiden a su bebé.
- tras esta capacitación, tendrá la información más reciente sobre las prácticas del sueño seguro.

### **¿Por qué es importante hablar con los familiares y los cuidadores?**

- 1 de cada 5 muertes por SIDS ocurren cuando el bebé está bajo el cuidado de alguien aparte del padre o la madre.
- Los bebés que están acostumbrados a dormir boca arriba corren mucho mayor riesgo (19 veces más riesgo) de SIDS cuando los ponen a dormir boca abajo.

### **Cómo hablar con los cuidadores sobre el sueño seguro:**

Para los abuelos:

“sabían que se supone que debemos poner a los bebés a dormir boca arriba?”

“Asistí a una clase sobre cómo mantener seguro a mi bebé al dormir. Me enseñaron que poner al bebé a dormir boca arriba es la forma más segura. Quiero lo mejor para mi bebé”.

“Necesito su apoyo y ayuda para hacer lo que es mejor para mi bebé y ponerle a dormir boca arriba es lo mejor”.

Para los proveedores de guardería:

“¿ha sido capacitado sobre las prácticas del sueño seguro?”

“¿Tiene una política sobre poner a los bebés a dormir boca arriba?”

Para la niñera:

“¿sabes sobre lo que puedes hacer para mantener a mi bebé seguro al dormir mientras tú le estás cuidando?”

“Mi bebé está acostumbrado(a) a dormir boca arriba, por favor pon a mi bebé a dormir boca arriba cada vez”.

Comparta la lista de control del sueño seguro con los cuidadores.

**¡Depende de usted asegurarse de que su bebé esté seguro y protegido!**



Department of State Health Services and  
Department of Family and Protective Services  
Safe Sleep for Babies Training

*Certifies*

---

*as*

# **A Trainer for the Safe Sleep for Babies Curriculum for Parents and Caregivers**

---

*Trainer*

*Month Day, Year*



Department of State Health Services and  
Department of Family and Protective Services  
Keep Me Safe and Sound Committee

*Present*

# **Certificate of Completion**

*to*

*for*

**Completion of the**

**Safe Sleep for Babies Training**

*Trainer*

*Month Day, Year*

**CAPACITADOR:** haga copias del cuestionario titulado “Antes de empezar: cuestionario antes de la clase” y de “Evaluación: cuestionario después de la clase” y dele a la clase la encuesta “Antes de empezar” al principio de la clase. Recoja sus cuestionarios antes de empezar la capacitación. Después de terminar la clase, distribuya el cuestionario de “Evaluación” y pídale a la clase que lo rellene. Recoja los cuestionarios de las personas mientras ellos van saliendo. Una vez que los tenga todos, mande ambos los cuestionarios “Antes de empezar” y “Evaluación” por correo postal a:

Dr. Margaret Vaaler  
Office of Program Decision Support  
Texas Department of State Health Services  
M-350, MC: 1922  
P.O. Box 149347  
Austin, TX 78714-9314

La hoja de respuestas a continuación se ha provisto a manera de referencia.

Programa de Sueño Seguro para los Bebés, hoja de respuestas.

1. ¿Cuál afirmación sobre SIDS es cierta?

**El SIDS es la causa principal de muerte en los bebés de 1 mes a 12 meses de edad**

El SIDS es completamente prevenible

La mayoría de los bebés parecen estar enfermos antes de morir de SIDS

El SIDS es causado por las inmunizaciones

2. La mejor manera de poner a dormir a un bebé es

**boca arriba**

de lado

boca abajo

usar las tres formas para poner a dormir a un bebé

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es una forma de reducir el riesgo de SIDS?

No fume cerca de los bebés

Ponga a los bebés a dormir boca arriba

No use ropa de cama acolchada ni peluches en el área de dormir

**Mantenga calientes a los bebés al usar muchas cobijas**

4. Los bebés se podrían ahogar si duermen boca arriba.

Verdadero

**Falso**

No sé

5. ¿Cuál de las siguientes es una superficie segura para dormir para un bebé?

Superficies para dormir blandas

Un colchón firme con peluches alrededor del perímetro

Ropa de cama suelta como colchas o cobertores

**Un colchón firme sin ropa de cama suelta y sin peluches**

6. Los bebés no mueren en las cunas.

Verdadero

**Falso**

No sé

## Información de evaluación

### Antes de empezar: cuestionario antes de la clase Programa de Sueño Seguro para los Bebés

**Instrucciones:** marque la casilla al lado de la opción que usted cree es la respuesta correcta.

1. ¿Cuál afirmación sobre SIDS es cierta?

- El SIDS es la causa principal de muerte en los bebés de 1 mes a 12 meses de edad
- El SIDS es completamente prevenible
- La mayoría de los bebés parecen estar enfermos antes de morir de SIDS
- El SIDS es causado por las inmunizaciones

2. La mejor posición de dormir para los bebés es

- boca arriba
- de lado
- boca abajo
- inconstante

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es una recomendación para la reducción de riesgo de SIDS?

- No fume cerca de los bebés
- Ponga a los bebés a dormir boca arriba
- No use ropa de cama acolchada ni peluches en el área de dormir
- Mantenga calientes a los bebés al envolverlos muy ajustados con cobijas

4. Los bebés se podrían ahogar si duermen boca arriba.

- Verdadero
- Falso
- No sé

5. ¿Cuál de los siguientes constituye un entorno seguro para dormir para un bebé?

- Superficies para dormir blandas
- Un colchón firme con peluches alrededor del perímetro
- Ropa de cama suelta como colchas o cobertores
- Un colchón firme sin ropa de cama suelta y sin peluches\*

6. Los bebés no mueren en las cunas.

- Verdadero
- Falso
- No sé



## **Evaluación: cuestionario después de la clase**

### **Programa de Sueño Seguro para los Bebés**

**Instrucciones:** marque la casilla al lado de la opción que usted cree es la respuesta correcta.

1. ¿Cuál afirmación sobre SIDS es cierta?

- El SIDS es la causa principal de muerte en los bebés de 1 mes a 12 meses de edad
- El SIDS es completamente prevenible
- La mayoría de los bebés parecen estar enfermos antes de morir de SIDS
- El SIDS es causado por las inmunizaciones

2. La mejor posición de dormir para los bebés es

- boca arriba
- de lado
- boca abajo
- inconstante

3. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es una recomendación para la reducción de riesgo de SIDS?

- No fume cerca de los bebés
- Ponga a los bebés a dormir boca arriba
- No use ropa de cama acolchada ni peluches en el área de dormir
- Mantenga calientes a los bebés al envolverlos muy ajustados con cobijas

4. Los bebés se podrían ahogar si duermen boca arriba.

- Verdadero
- Falso
- No sé

5. ¿Cuál de los siguientes constituye un entorno seguro para dormir para un bebé?

- Superficies para dormir blandas
- Un colchón firme con peluches alrededor del perímetro
- Ropa de cama suelta como colchas o cobertores
- Un colchón firme sin ropa de cama suelta y sin peluches

6. Los bebés no mueren en las cunas.

- Verdadero
- Falso
- No sé



Department of State Health Services • Department of Family and Protective Services

08/2010