



Campaña de sueño seguro para bebés

# LISTA DE VERIFICACION PARA VISITAS DOMICILIARIAS

## ¿SU BEBE DUERME SEGURO?

### COSAS PARA BUSCAR :

- Un espacio separado para que el bebé duerma.
  - Cuna o moisés en la habitación
  - El bebé no debe compartir la cama
  - Compartir la habitación con padres/tutores hasta cumplir un año.
- Este espacio separado debe tener:
  - Un colchón firme con sábana ajustada
  - Que no haya ropa de cama (mantas, almohadas, protectores de cuna)
  - Que no haya muchas cosas en la cuna (peluches, juguetes)
- RSi la temperatura en la habitación se siente bien para un adulto, no es necesario tener calor extra
  - If room temperature is comfortable for an adult, no extra heat is needed.
- No fumar en el hogar del bebé



## NO SE DESPIERTE CON UNA TRAGEDIA

[DCS.AZ.GOV/SAFESLEEP](https://DCS.AZ.GOV/SAFESLEEP) | [PREVENTION@AZDCS.GOV](mailto:PREVENTION@AZDCS.GOV)

[AZAAP.ORG/SAFESLEEP](https://AZAAP.ORG/SAFESLEEP)





## Campaña de Prevención de Sofocación Infantil División Arizona de la Academia de Pediatría Americana

### COMPROMETASE A UTILIZAR PRACTICAS SEGURAS CUANDO LOS BEBES DUERMEN

#### COMPROMETASE A UTILIZAR PRACTICAS SEGURAS CUANDO LOS BEBES DUERMEN

##### Pacto de padres/tutores

Yo, \_\_\_\_\_, me comprometo a utilizar prácticas seguras cuando los bebés duermen para proteger de sofocación accidental a mi hijo/a y/o a cualquier otro niño/a que esté a mi cuidado.

- Entiendo que la sofocación al dormir es la causa número uno de muerte infantil prevenible en Arizona.
- Entiendo que los bebés pueden ser sofocados accidentalmente por elementos u otras personas que estén en el espacio donde duermen.
- Entiendo que lo más seguro para los bebés es compartir la habitación pero no compartir a cama.
- Entiendo que lo más seguro para los bebés es dormir en un espacio propio como una cuna o un moisés.
- Entiendo que almohadillas protectoras para cuna, juguetes suaves/livianos, ropa de cama y mantas livianas son muy peligrosas para poner en el área donde duerme el bebé (cuna o moisés).
- Entiendo que las prácticas seguras cuando los bebés duermen se deben realizar cada vez que el bebé duerme desde el nacimiento hasta el año.
- Entiendo que el humo o la exposición al tabaco incrementa el riesgo de sofocación.

Me comprometo a utilizar prácticas seguras cuando los bebés duermen para unirme al esfuerzo de ayudar a prevenir muertes trágicas causadas por sofocación accidental.

Firmado por:

Nombre

Fecha

[DCS.AZ.GOV/SAFESLEEP](https://DCS.AZ.GOV/SAFESLEEP) | [PREVENTION@AZDCS.GOV](mailto:PREVENTION@AZDCS.GOV)

[AZAAP.ORG/SAFESLEEP](https://AZAAP.ORG/SAFESLEEP)



 FIRST THINGS FIRST

 Prevent Child Abuse  
Arizona™

