

# Mantenga a su bebé seguro, incluso cuando duerme



Ser padre por primera vez es agotador. Invertimos tanto tiempo y energía cuidando a nuestros bebés cuando están despiertos, que a veces olvidamos que es igual de importante asegurarse de que están seguros mientras *duermen*.



◀ Para saber cómo utilizar de forma segura los fulares y sacos de dormir, visite nuestra página web.

★ Visite [InfantSafeSleep.illinois.gov](https://www.infantsafesleep.illinois.gov) para informarse ★  
sobre cómo mantener a su bebé seguro mientras duerme

# ¿Padre de un nuevo bebé?

## Recuerde:

Muchas de las causas más comunes de la muerte de los bebés se deben a circunstancias que los padres ni siquiera saben que son peligrosas. Para mantener seguro a su bebé, siga estas orientaciones hasta que cumpla un año.



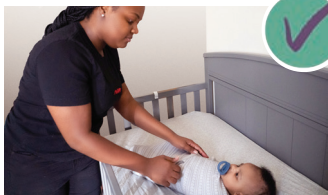
## Comparta la habitación, no la cama

Sabemos que a todos los padres les gusta estar cerca de sus bebés, pero **no es seguro que un bebé duerma en la cama de un adulto (con o sin personas)**. Los bebés están más seguros cuando duermen a solas, boca arriba, en una cuna sin mantas, protectores, juguetes o peluches.



## Evite dormir en sofás y sillas

Por muy agradable que pueda parecer dormir en el sofá con su bebé sobre el pecho, no es seguro. Los sofás y los sillones son lugares muy peligrosos para los bebés, y dormir en ellos aumenta enormemente el riesgo de muerte, sobre todo si un adulto también está dormido.



## Cuando se sienta cansado, acueste a su bebé

Si está sosteniendo a su bebé y cree que puede quedarse dormido, lo más seguro es ponerlo en una cuna, un moisés o un corralito portátil, aunque esté llorando o no haya terminado de comer. Muchas muertes de bebés se producen cuando los padres se quedan dormidos mientras tienen a sus bebés en brazos (en sillas, en sofás, en camas).



¿Preguntas sobre la seguridad a la hora de dormir?  
Illinois Safe Sleep Support está aquí para ayudar.  
Visite [InfantSafeSleep.illinois.gov](https://infantsafesleep.illinois.gov)  
para obtener más información.

