





MANTENEME SEGURA/O MIENTRAS DUERMO


Keep Me Safe While I Sleep (Spanish)


Sabías que los bebés pueden morir debido a condiciones inseguras al dormir
(Did you know that babies can die because of unsafe sleeping conditions?)


Por favor, sigue los siguientes pasos para mantenerme seguro:
(Please follow these tips to keep me safe:)


 **Pónme de espaldas al dormir, inclusive para mis siestas.**
(Put me on my back to sleep, even for naps.)


 *Cuando estoy despierto/a, ponme de “barriguita” (de estómago), para ejercicios, cantar, hablar, leer y jugar conmigo. No me dejes quedar dormido/a en esa posición (de estómago).*


 **Mantén mi casa y el carro libre de humo de cigarrillo.**
(Keep my home and car smoke-free.)


 *Los bebés que respiran humo ó que duermen con aquellos que fuman, tienen un mayor riesgo de muerte inesperada.*


 **Asegúrate que mi cuna sea aprobada para seguridad y que mi “corralito” no halla sido retirado del mercado por inseguridad. Asegúrate que el colchón esté firme y quede bien ajustado dentro del armazón con sábanas bien ajustadas.** *(Be sure my crib is safety-approved, and my play yard has not been recalled. Be sure they have firm, tight fitting mattresses with sheets that fit tightly.)*


 *No me dejes dormir sobre superficies como las camas de adultos, colchones de agua, sillones y reclinadoras. Éstas tienen espacios que pueden atrapar mi cara e impedir mi respiración.*


 **Almohadas, juguetes de peluche, futones y cubrecamas son peligrosos en el lugar donde duermo.** *(Pillows, stuffed toys, futons and comforters are a danger in my sleep area.)*

 *No me dejes dormir en camas blandas y flojas. Necesito una superficie firme que esté libre de objetos que puedan impedir mi respiración*

 **Duerme en la misma habitación conmigo pero no en la misma cama. Puedes amamantarme en tu cama, pero cuando esté listo/a para dormir, ponme en mi cuna.** *(Sleep in the same room with me, but not in the same bed. You can breastfeed me in your bed, but when I'm ready to sleep, put me back in my crib.)*

 *El dormir con otras personas, inclusive mis padres, hermanos y hermanas, me pone a riesgo de ser arrollado y asfixiado.*

 **Ponme ropa que no sea demasiado calurosa cuando duerma.**
(Put me in clothes that will not make me feel too warm when I sleep.)

 *Sentir demasiado calor me pone a mayor riesgo de muerte inesperada.*

Comparte Estos Datos Con Todos Aquellos Que Me Cuidan
(Share these tips with all who care for me.)

Para más información lláme a : la División de Salud Materno-Infantil (Maternal and Child Health Branch) al (808)733-9044 o visite el sitio web de Safe Sleep en www.safesleephawaii.org

