



## Es muy importante que mantengas seguro a tu bebé cuando duerme.

Los bebés sanos pueden morir si duermen en condiciones inseguras. Procura que tu bebé duerma de forma segura; para ello, ten en cuenta lo siguiente a la hora de dormir:

- Que el bebé duerma en una cama separada, como una cuna o un moisés.
- Que el bebé esté acostado boca arriba.
- La superficie de sueño es plana.
- Que no haya nada suelto, ni objetos blandos en la cuna o moisés (baberos, toallas, peluches, almohadas).
- Si el bebé está arropado, que sea con una manta liviana por debajo de los hombros.



*Seguro*

*Inseguro*

Para acceder a una guía completa, y a información actualizada sobre el sueño seguro de tu bebé, visita: <https://safetosleep.nichd.nih.gov/>