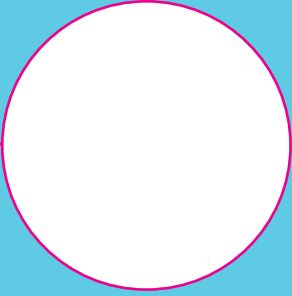




Los bebés están  
*seguros*  
cuando duermen  
*solos*  
en una **CUNA**,  
*boca arriba,*  
**SIN** paragolpes, sábanas,  
almohadas o juguetes.

babysafe**sleep**  
*coalition*

[www.BabySafeSleep.org](http://www.BabySafeSleep.org)



# Consejos o trucos para lograr que su bebé *duerma* en su **CUNA.**

**Dormirse es algo que todos debemos ¡APRENDER a hacer!**  
Su deber es **ENSEÑAR** a su bebé a dormirse de manera segura.

Cuanto más pequeño es su bebé, menos tiempo permanece despierto. Aprenda a reconocer las señales de sueño de su bebé:

- Disminuye su actividad física, comienza a bostezar, se mueve más lentamente, permanece más callado.
- Se le comienzan a cerrar los ojos y está menos concentrado.

Si el bebé se torna más quisquilloso o irritable o se rasca los ojos, puede que esté demasiado cansado, lo que dificultará el proceso de dormir.

Formas para ayudar a que su bebé se quede dormido:

- A los bebés les encanta que los toquen. Intente darle un baño tibio. Rásquele la espalda, los brazos, las piernas o dele un masaje suave.
- A los bebés les encanta el movimiento. Camine, meza, balancee o baile con su bebé.
- A los bebés les encantan los sonidos suaves. Intente encender un abanico, o acallarlo (shh,shh,shh), ponga música suave o sonidos de la naturaleza.
- A los bebés les encanta chupar. ¡Esto los relaja! Un chupete o su mano funcionan bien.
- Los niños (en especial los recién nacidos) suelen hacer ruido al dormir. Evite acercarse o levantarlo por cada sonido que haga. Seguramente volverá a dormirse por sí solo.
- Los bebés deben APRENDER a tranquilizarse ellos mismos. Si necesita ir donde el bebé porque tiene que alimentarlo o cambiarle el pañal, mantenga la habitación lo más oscura posible.
- Una vez el bebé se calme, colóquelo boca arriba en su cuna para que duerma.

**babysafe**sleep  
*coalition*

[www.BabySafeSleep.org](http://www.BabySafeSleep.org)