

Protégeme Mientras Duermo

Necesito un colchón que sea firme y con una sábana ajustada.

Ponme de espaldas para dormir.

Retira todo lo que haya en la cuna y sólo déjame a mí.

El amamantamiento es lo mejor para mí.

Quiero dormir en mi cuna, moisés o practicuna.

No dejes que nadie fume a mi alrededor.

Dile a quienes estén a cargo de mi cuidado que siempre me hagan dormir de forma segura.

Qué **NO ES DOMIR DE FORMA SEGURA:**

- ♦ **Camas para adultos.** Los colchones demasiado suaves y la ropa de cama pueden hacer que los bebés se asfixien.
- ♦ **Sofás.** Los bebés pueden quedar atrapados en los almohadones y asfixiarse.
- ♦ **Protectores para cunas, frazadas, cojines de cuna y posicionadores.** Estos ítems no son necesarios y pueden bloquear las vías respiratorias del bebé.
- ♦ **Dormir con otros.** Los bebés pueden ser asfixiados al dormir con los adultos u otros niños.

**Haz que duerma de forma segura,
de espaldas y en mi cuna, siempre.
Recuerda que cuento contigo para
que me cuides.**



www.michigan.gov/safesleep

MDHHS es un empleador con oportunidades equitativas y un proveedor de servicios y programas.