

# AYUDA A TU BEBÉ A DORMIR MÁS SEGURO

Crea un lugar seguro para que duerma tu bebé y reducirás el riesgo de que muera por causas relacionadas con el sueño

COLOCA A TU BEBÉ BOCARRIBA SIEMPRE QUE DUERMA, TANTO EN LAS SIESTAS COMO DE NOCHE



LOS BEBÉS DEBEN DORMIR SOBRE UN COLCHÓN FIRME EN UNA CUNA SIN COBIJAS NI JUGUETES



**NO SE RECOMIENDA QUE DUERMAS CON TU BABÉ PUEDEN DORMIR EN EL MISMO CUARTO, PERO NO EN LA MISMA CAMA**



**LOS SOFÁS Y RECLINABLES NO SON UN LUGAR SEGURO PARA CUIDAR A TU BEBÉ CUANDO TIENES SUEÑO**



**PROTEGE A TU BEBÉ DEL HUMO DE CIGARRO Y EL VAPEO**



¿Necesitas ayuda para dejar el tabaco? Comunícate con [QuitlineNC.com](http://QuitlineNC.com) o al 1-800-QUIT-NOW  
¿Necesitas ayuda con el consumo de sustancias? Comunícate con [AlcoholDrugHelp.org](http://AlcoholDrugHelp.org) o al 1-800-688-4232