

DORMIR SEGURO ES FÁCIL DE RECORDAR CON ABCD



SOLO

Los bebés deben dormir solos en su propio espacio seguro, como una cuna. Mantén la cuna vacía, sin mantas, almohadas, juguetes ni protectores.



ATRÁS

Acueste siempre a los bebés boca arriba para dormir durante la siesta y por la noche. Es la forma más segura de dormir.



CUNA

Los bebés deben dormir en una cuna, un corral portátil o un moisés con un colchón firme y una sábana ajustable.



DESARROLLAR UN PLAN DE SUEÑO SEGURO

Desarrolle un plan de sueño seguro que indique dónde dormirá su bebé, qué hará cuando su bebé lllore mucho y a quién puede llamar si necesita ayuda.



PARA CREAR SU PROPIO PLAN DE SUEÑO
SEGURO, VISITE [HTTPS://SRHD.ORG/SAFESLEEP](https://srhd.org/safesleep)



Mantente conectado



@browardhsc



@browardhsc



@coaliciónbrowardhealthystart



@browardhsc

www.browardhsc.org



**Healthy
Start**
Broward Healthy
Start Coalition