

## Programas Disponibles

Los Servicios de Salud Pública Del Condado de San Joaquín ofrecen educación sobre el Dormir Seguro y pueden proporcionar una cuna portátil, en forma limitada a las familias que cumplan con los requisitos para participar en uno de los siguientes programas:

### PROGRAMA DE VISITAS A DOMICILIO POR UNA ENFERMERA

Las enfermeras visitan a las mujeres embarazadas y los padres con bebés para proporcionar educación, información, evaluaciones, coordinación de atención y referencias a recursos.

### SALUD INFANTIL AFROAMERICANA

Un programa para mujeres afroamericanas que tiene menos de 30 semanas de embarazo y más de 18 años de edad. El programa trabaja para desarrollar habilidades para la vida y mejorar la salud y el bienestar general de la madre y del bebé mediante un enfoque culturalmente centrado en grupo.

**Para mas informacion llame  
(209) 468- 3004 or (209) 953-7074.**



**Aprenda más sobre nuestros Recursos del Dormir Seguro, incluyendo cunas portatiles sin costo en forma limitada.**

**LLAMÉ AL**  
**(209) 468-3004 or**  
**(209) 953-7074**

420 S. Wilson Way  
Stockton, CA 95205  
[www.sjcphs.org](http://www.sjcphs.org)

San Joaquin County  
**Public Health Services**  
health grows here

7-10-19

  
**Dormir Seguro**  
San Joaquin

**Mantenga A Su Bebé Seguro Mientras Duerme**



**SAFE**  
**KIDS**  
SAN JOAQUIN  
COUNTY

San Joaquin County  
**Public Health Services**  
health grows here

Fondos provistos por el Departamento de Salud Pública de California, Oficina de Comunidades Seguras y Activas, Programa de Placas para Niños.

## Tipos de Areas De Dormir

Prepárese para un ambiente seguro para dormir, solo de comprar o usar una cuna, cuna portátil o moisés aprobado por la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC).

### MOISÉS

- Para bebés desde el nacimiento hasta unos cuatro meses
- Se puede colocar al lado de la cama de los padres
- Diseñado para trabajar con patas fijas o de soportes para un movimiento de balanceo o deslízamiento



### CUNA PORTÁTIL / PATIO DE JUEGO

- Ambiente para dormir para los bebés de menos de 35 pulgadas de alto y que no pueden salir
- Se puede doblar para su almacenamiento o viaje
- Es un recinto enmarcado con un piso y paneles de malla o tela
- Las cunas portátiles tienen diferentes límites de peso; Recuerda revisar siempre las etiquetas



### CUNA

- Una cama que tiene barandillas separadas por un espacio de no más de 2 3/8 pulgadas (lo que significa que una lata de refresco no puede pasar a través de la separación)
- Todo lo que debe estar dentro de la cuna es un colchón firme que se ajusta perfectamente en el marco y una sábana ajustada que está apretada alrededor del colchón.
- No se deben usar protectores de cuna.



Usted puede mantener seguro a su bebé recordando **ABCs**



Así es como se ve un ambiente para dormir seguro. Esta área para dormir no tiene almohadas, cobijas ni protectores de cuna. El bebé está **SOLO**, sobre su **ESPALDA** y en una **CUNA**. ¡Recuerde las ABCs!

## Muertes Relacionadas al Dormir

Las muertes relacionadas con el dormir, es la causa principal de muerte en bebés mayores de 1 mes de edad. Más de **3,600 bebés** en los Estados Unidos mueren repentina e inesperadamente cada año mientras duermen.

## Seguir Prácticas Seguras de Dormir

- Compartir habitación con su bebé en una superficie separada para dormir; no comparta la cama. Poner al bebé a dormir **Solo**
- Poner al bebé sobre su **Espalda** cada vez que duerma o cada hora de la siesta.
- Use una **Cuna**, un moisés o cuna portátil con superficie firme y use solo una sábana ajustada
- Mantenga los objetos blandos y la ropa de cama suelta alejados del área donde duerme el bebé. Considere usar un saco de dormir o una cobija portátil
- Ofrecer un chupón que no esté unido a una cuerda a la hora de la siesta y a la hora de dormir
- Amamantar a su bebé
- Evite sobrecalentar a su bebé, al no usar sombreros, cobijas o abrigar demasiado
- Evite la exposición al humo durante el embarazo y después del nacimiento
- Evite el consumo de alcohol, marihuana y drogas ilícitas durante el embarazo y después del nacimiento