



## Acuéstelos en la cama como si su vida dependiera de ello. Porque así es.

Los bebés duermen más seguros en una cuna vacía. Prácticas inseguras como colocar almohadas, mantas, y juguetes en la cuna de su bebé puede provocar asfixia e incluso la muerte.

Los bebés duermen más seguros boca arriba. Así les resulta más fácil respirar, y es menos probable que se ahoguen si vomitan.

Los bebés duermen más seguros solos, no en la cama con usted o con otra persona. Los padres o madres pueden darse vuelta accidentalmente, provocando la asfixia del bebé.



**No almohadas**



**No mantas**



**No juguetes**



**No boca abajo**



**No en la cama  
con usted**

Para obtener más información sobre el sueño seguro para bebés, visite [nyc.gov/safesleep](https://nyc.gov/safesleep) o llame al 311.

**NYC**

Administration for  
Children's Services

Department of Health  
& Mental Hygiene