



**BlueCross BlueShield
of Texas**

Blue Cross and Blue Shield of Texas cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-855-710-6984 (TTY: 7-1-1).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-855-710-6984 (TTY: 711).

Blue Cross and Blue Shield of Texas, a Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company, an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

748982.1118


**BlueCross BlueShield
of Texas**

 **CHIP** |  **TEXAS STAR**
Your Health Plan • Your Choice |  **TEXAS**
Health and Human
Services



**Programa
Sueño
seguro** 
PARA su bebé:

**Una guía para padres
y cuidadores**

SCM-2010-18_SPN

Consejos para que su bebé duerma seguro

- ★ Acueste al bebé boca arriba y no boca abajo cada vez que esté listo para ir a dormir, tanto a la hora de la siesta como a la noche.
- ★ Acuéstelo sobre una superficie firme, como una cuna o un moisés con certificado de seguridad que tenga sábanas bien ajustadas. Su bebé no debe dormir en una cama para adultos, en un sofá ni en un silla solo. Tampoco debe hacerlo con usted o con alguien más, pero sí puede dormir en la misma habitación que usted.



- ★ Si lleva al bebé a su cama para amamantarlo, asegúrese de volver a acostarlo en otro lugar después de haberlo alimentado.
- ★ Evite que haya objetos blandos, como juguetes, ropa de cama suelta, edredones, almohadas, protectores de cunas o cobijas en la cuna o en el moisés.
- ★ Evite que el bebé tenga demasiado calor. En lugar de usar una cobija, vístalo con ropa liviana y cómoda, como una bata de dormir, y con no más de una capa de ropa. Mantenga la habitación a una temperatura que sea agradable para un adulto.
- ★ Amamante al bebé tanto como pueda y durante el tiempo que pueda. Esto ayuda a que el bebé esté saludable.
- ★ No fume ni permita que fumen cerca del bebé.
- ★ Asegúrese de que todos los que cuidan a su bebé o a un bebé menor de un año sepan cómo brindarle un sueño seguro.



Es hora de poner al bebé boca abajo

Recuerde que su bebé necesita pasar mucho tiempo boca abajo cuando esté despierto, siempre y cuando alguien lo vigile. Esto ayuda a que fortalezca músculos importantes del cuello, de los hombros y de los brazos. También ayuda a evitar zonas planas en la parte de atrás de la cabeza del bebé.

Para obtener más información sobre el **programa Sueño seguro**, comuníquese con Special Beginnings® de Blue Cross and Blue Shield of Texas, al **1-888-421-7781** (TTY/TDD: **7-1-1**).

Para obtener apoyo gratuito en todo momento, llame a nuestra línea de enfermería **24/7 Nurse Advice Line**, con atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al **1-844-971-8906** (TTY/TDD: **7-1-1**).

espanol.bcbstx.com/star/

★ El programa Sueño seguro para su bebé es muy sencillo.

Su bebé debe dormir **solo**, boca arriba y en una **cuna**.