



**CERO A TRES**  
Conexiones que perduran



**ZERO TO THREE**  
Early connections last a lifetime

# Guía para abuelos: Seguro al dormir, dulces sueños

by Sarah MacLaughlin

Los abuelos desempeñan un papel importante en la crianza de la próxima generación. **¿Sabía usted que los abuelos y las abuelas brindan cuidado a 24% de los niños menores de 5 años mientras sus padres trabajan?** Si usted es abuelo o abuela en esta situación, es probable que se haya dado cuenta de que muchas cosas siguen iguales de una generación a la otra. Ya usted es experto criando niños pequeños. Pero, tal vez también se habrá dado cuenta de que algunas cosas han cambiado desde que usted fue padre o madre.



## Estas son las noticias más recientes sobre el sueño seguro para los niños pequeños

Lo que tiene que saber:

- **Se recomienda que los bebés menores de 6 meses duerman en la misma habitación que sus padres en una cuna, un moisés o un "co-sleeper®", una cuna portátil de tres lados que se acerca a la cama de los padres y que debe estar siempre apoyada en una superficie plana y firme.** Los expertos dicen que no deben usarse los asientos para los automóviles ni los columpios para que el bebé duerma todos los días. También se recomienda que los padres no sostengan en brazos al bebé mientras éste duerme, si hay alguna posibilidad de que ellos también se queden dormidos.
- **Los bebés siempre deben dormir boca arriba.** Todo el tiempo. Este es un cambio con respecto a recomendaciones anteriores, pero varios estudios nuevos demuestran que es la posición más segura para que los bebés duerman. Los cojines posicionadores

y las cunas de espuma de goma, que supuestamente mantienen al bebé, que supuestamente mantienen al bebe en posiciones “más seguras”, no se recomiendan. Cuando los bebés aprenden a darse la vuelta sin ayuda, puede dejarlos que duerman boca abajo.

- **Los bebés deben dormir en lugares sin humo de cigarrillos.** El humo en la casa (o hasta en la ropa de los adultos) puede causar irritación o problemas respiratorios.
- **Los bebés deben dormir sin sus muñecos de peluche.** Los bebés deben dormir sin mantas, animales de peluche, almohadas, cuñas de espuma o protectores de cuna. En otras palabras, la cuna, el moisés o la cuna portátil debería tener solo una cosa adentro: ¡un bebe dormido!

¡Tanto equipo para un bebecito! Muchos de esos artículos nuevos son útiles — por ejemplo, los sacos de dormir son mantas con cierres que mantienen al bebe protegido del frio, sin peligro de que se asfixie con una manta suelta. Los monitores de video y las máquinas de “ruido blanco” con música o latidos del corazón son buenos, pero no indispensables. Un monitor de bebé sencillo es todo lo que le hace falta para saber si él bebé está necesitando al abuelo o a la abuela.

**Los estudios indican que:**

Desde que las recomendaciones (incluso la de “dormir boca arriba”) para el sueño seguro fueron instituidas en los Estados Unidos, hace más de 25 años, las tasas del síndrome de muerte súbita del bebé han disminuido en más del 50%.

[Institutos Nacionales de la Salud](#)



La atención que le preste al lugar donde duerme su nieto lo protegerá de los riesgos de dormir en condiciones inseguras. Asimismo, su presencia amorosa es un gran regalo para sus nietos, al igual que para los padres quienes confían en usted para cuidarlos. CERO A TRES tiene muchos otros recursos sobre el sueño para leer y compartir. Asegúrese de consultar otros [materiales especiales](#) para abuelos y abuelas.