

# Haga el Plan de Sueño Seguro para su Bebé

Un plan de sueño seguro es algo esencial para reducir el riesgo de muerte súbita inesperada del lactante (sudden unexpected infant death, SUID) de su bebé, incluido el síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).

*La manera más segura para que el bebé duerma es la siguiente:*



**En la misma habitación que usted, pero no en la misma cama.**



**Sobre una superficie firme, plana y nivelada** (cuna, moisés, cuna portátil o portabebé)



**Sin almohadas, mantas, juguetes u otros objetos blandos.**



**Con pijamas o un saco de dormir sin peso.**



**Boca arriba durante las siestas y por la noche.**

Escanee o visite 

[srhd.org/safesleep](https://srhd.org/safesleep) para ver los videos y aprender más para poder hacer el plan de sueño seguro de su bebé.

*Comparta el plan con todos los que cuidan a su bebé.*